

## Seminar RUNDUM DARMGESUND

mit Dipl.-Oecotrophologin Eva Hennes

Unser Darm ist ein ganz besonderes Organ. Allein seine enorme Größe von bis zu 500 m<sup>2</sup> und seine Position in der Mitte unseres Körpers deuten darauf hin. Schaut man sich seine vielfältigen Aufgaben an, wird umso mehr deutlich, dass der Darm ein *Ausnahme-Organ* ist: Der Darm ist ein wichtiger Teil unseres Immunsystems, ist die größte Hormondrüse des Menschen, ist Fabrik für die Aufbereitung unserer Nahrung, ist Energieproduzent und Entgiftungsorgan. Nicht zuletzt nimmt er großen Einfluss auf unser Wohlbefinden (Psyche).

Um all diese Aufgaben zu erfüllen benötigt er Helfer. Und das sind Bakterien, die sogenannte Darmmikrobiota. Um optimal arbeiten zu können, sind der Darm und seine Bakterien auf das richtige „Futter“ angewiesen. Nur wer gut genährt ist, kann 100% Leistung bringen. Arbeiten der Darm und seine Helfer nicht optimal oder liegt gar eine Dysbiose vor, kommt es zu verschiedenen gesundheitlichen Problemen.

Eva Hennes weiß aus ihrer Beratungstätigkeit, wie wichtig eine darmgesunde Ernährung ist und dass man viele verschiedene gesundheitliche Probleme körperlicher und seelischer Art damit in den Griff bekommen kann.

Neben der Vermittlung theoretischer Grundlagen und aktueller Forschungsergebnisse wird in diesem Seminar gekocht. Über eine darmgesunde Ernährung zu reden ist wichtig. Noch wichtiger ist es, sie zuzubereiten und vor allem zu probieren.

Natürlich wird die Bioresonanz nach Paul Schmidt thematisiert, die unsere Darmgesundheit sinnvoll unterstützen kann.

### Inhalte

- Wunderwerk Darm – wichtiges zur Anatomie und Physiologie in Kürze
- Die Darmmikrobiota – kleine Helfer mit großer Wirkung, aktuelle Forschungsergebnisse
- Der Darm als Immunorgan – Darmbarriere
- Darm-Leber-Hirnachse – der Darm und seine Entgiftungsfunktion
- Wenn der Darm leckt – Darm- und darmassoziierte Erkrankungen
- Darmsanierung, Darmschonkost – Hilfsmittel bei Darmproblemen
- Darmgesunde Ernährung im Sinne der Prävention – in Theorie und Praxis
- Küchenpraxis, kleine Kocheinheit – Zubereitung darmgesunder Rezepte
- Exkurs – Einblick in die Bioresonanz nach Paul Schmidt

## Datum und Veranstaltungsorte:

**23.02.2019** THP Ulrike Müller | Sotzweiler Weg 39 | **66822 Lebach (Saarland)**  
10 – 17 Uhr

**09.03.2019** BioEnergetisches Zentrum | Damaschkestr. 3 | **73614 Schorndorf**  
10 – 17 Uhr

**06.04.2019** Lehrküche der Haupt- und Sekundarschule Kirchhundem  
10 - 17 Uhr An der Hauptschule 43 | **57399 Kirchhundem**

**28.09.2019** Heidrun Meincke | Schwingestr. 35 | **21717 Fredenbeck**  
10 – 17 Uhr

**19.10.2019** HP Hjoerdis-Fria und Uwe Holdorf | Rubensweg 5 | **22846 Norderstedt**  
10 – 17 Uhr

**09.11.2019** BioEnergetisches Zentrum | Damaschkestr. 3 | **73614 Schorndorf**  
10 – 17 Uhr

**Kosten: Mitglieder der VFS 60,00 € | Nichtmitglieder 120,00 €**

Für das Essen aus der praktischen Umsetzung des Seminarinhaltes wird ein Preis von **15 €** erhoben, der mit den **Seminarkosten** im **Vorfeld** zu **überweisen** ist.

**Im Preis inbegriffen sind Tagungsgetränke (Wasser, Kaffee, Tee)**

Anmeldung über: <http://www.vereinigung-schwingungsmedizin.de/kontakt/> oder unter  
Telefon: 0700 87249464 (Geschäftsstelle)