

Seminar RUNDUM DARMGESUND

mit Dipl.-Oecotrophologin Eva Hennes

Unser Darm ist ein ganz besonderes Organ. Allein seine enorme Größe von bis zu 500 m² 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 Wohlbefindens (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.

Dipl.-Oecotrophologin 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 reden ist wichtig. Noch wichtiger ist es, sie zu zubereiten und vor allem zu probieren.

Der Umfang der Küchenpraxis richtet sich nach der Kochmöglichkeit des jeweiligen Seminarorts.

Es werden Kostproben im Laufe des Seminares angeboten.

Inhalte

- Der Darm – ein Wunderwerk.
- Die Darmmikrobiota – kleine Helfer mit großer Wirkung. Aktuelle Forschungsergebnisse.
- Der Darm als Immunorgan - Darmbarriere
- Wenn der Darm leckt – Leaky Gut und die Folgen.
- Darm-Leber-Hirnachse – der Darm und seine Entgiftungsfunktion
- **Darmgesunde Ernährung im Sinne der Prävention - in Theorie und Praxis.**
- **Darmsanierung, Darmschonkost**
- **Hilfsmittel bei Darmproblemen**
- **Küchenpraxis – kleine Kocheinheit: Zubereitung schneller darmgesunder Rezepte**

Datum und Veranstaltungsorte:

07.03.2020 Gesundheitspraxis Auszeit HP Sonja Hümmeler

10 - 17 Uhr Hunold-Rump-Str. 33 | **57368 Lennestadt**

20.06.2020 HP Beate und Dietmar Manderla | Am Rübenberg 9 |

10 – 17 Uhr **29367 Steinhorst/Räderloh**

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)