

Vortragsveranstaltungen zum Thema

"Darmgesundheit"

23.04.2024, Di,
17:30 – 19:00 Uhr

Heute schon gut gekaut - aus Liebe zu Ihrem Darm?

Darmstärkung und Entzündungshemmung durch Ernährung

Der Kurs bietet Einblicke und Tipps, wie durch unsere Ernährung und Lebensführung Gesundheit gestärkt werden kann. Im Speziellen geht es dabei um die Darmfitness und die Einschränkung von Entzündungen. Außerdem werden Zusammenhänge vom Verdauungs- und Immunsystem erklärt. Der Verdauungstrakt als größte Oberfläche zu unserer Außenwelt stellt einen wichtigen Teil des Immunsystems bereit. Deshalb ist es sinnvoll, sich liebevoll um diesen zu kümmern und auch Zeit für ihn zu nehmen. Ausgewählte Tipps des Kurses zeigen, wie es gehen kann.

Dieser Vortrag dient als Einführung zu zwei vertiefenden Tageskursen (8 UE) zur darmgesunden und entzündungshemmenden Ernährung.

04.05.2024, Sa,
09:00 - 16:00 Uhr

Gesundheit durch Liebe zum Darm

Sie möchten Ihre Gesundheit stärken und fitter im Alltag sein? Im Kurs erfahren Sie, wie ein intaktes Verdauungssystem und eine darmgesunde Ernährung Sie dabei unterstützen können. Wie können Sie ein gut funktionierendes Verdauungs- und Immunsystem durch Ernährung erhalten? Welche Verbindungen gibt es von außen nach innen und welche innerhalb des Körpers? Beziehungen wie z.B. Darm-Hirn-Achse, Darm-Herz-Achse oder Darm-Gelenk-Achse haben Einfluss auf unser Wohlbefinden. Grundlage ist ein intaktes Mikrobiom, was durch unsere Umwelt und Lebensführung beeinflusst wird. Viele verschiedene Krankheiten haben ihren Ursprung im Darm, in unserer Ernährung. Dabei treten nicht selten gestörte Darmbarrieren und veränderte Mikrobiota auf. Der Kurs gibt Antworten und Einblicke in dieses Thema und Hinweise zur Ernährung und Lebensführung. Im Vorfeld erhalten Sie Material, um Ihre persönliche Ernährung und Lebensführung zu analysieren, im Kurs auszuwerten und sich dann selbst Ziele zu setzen. Im Seminar gibt es praktische Hinweise und ein Skript.

Bitte mitbringen: Stift, Block, Getränk und Pausensnack.

ggf. anfallende Material- und Skriptkosten bezahlen Sie bei der Kursleitung

01.06.2024, Sa,
09:00 - 16:00 Uhr

Entzündungshemmende Ernährung und Lebensführung

Die eigene Gesundheit lange erhalten und stärken ist ein hohes Ziel vieler Menschen. Möchten Sie Ihren Körper unterstützen, um beispielsweise stille und chronische Entzündungen zu vermeiden oder zu minimieren? Im Kurs werden Zusammenhänge und Informationen zu diesem Thema dargestellt und Fragen besprochen wie: Was sind eigentlich Entzündungen? Wie funktioniert unser Immunsystem? Welche Lebensführung, welche Risikofaktoren fördern Entzündungen? Welche Bausteine gibt es für eine entzündungshemmende Ernährung und Lebensführung? Im Vorfeld erhalten Sie Material zur Reflexion und Analyse Ihrer persönlichen Situation. Im Seminar gibt es praktische Hinweise und ein Skript.

Bitte mitbringen: Stift, Block, Getränk und Pausensnack

ggf. anfallende Material- und Skriptkosten bezahlen Sie bei der Kursleitung



Hollands, Daniela,
Heilpraktikerin

Warum bin ich Dozentin an der KVHS Gotha?

Es bereitet mir Freude, mein Wissen mit anderen Menschen zu teilen, und selbst lerne ich ein Leben lang. Dabei liegt mir die Gesundheit der Menschen am Herzen. Prävention, ausgewogene Ernährung und Lebensführung sind wichtige Grundlagen für Körperfitness, einen wachen Geist und eine gesunde Seele.

So wie Hildegard von Bingen schon sagte: „Die Seele liebt in allen Dingen das rechte Maß.“