

Gesundheitsfördernde Ernährung

Alles auf einen Blick:

| | |
|---------------------------|---|
| Fortbildungspunkte | 12 |
| Kosten | 230,00 € |
| Zielgruppe | Interessierte Teilnahmebescheinigung |



Unser Lebensstil, unsere Ernährung und verschiedene Umweltfaktoren spielen eine große Rolle, wenn es um die Darmgesundheit und die Entstehung von chronischen Krankheiten geht. Die Medizin hat keine Heilung für heutige Zivilisationskrankheiten!

Vielleicht aber liegt der Schlüssel zur Heilung näher, als man denkt?

Die Ernährung war vom Altertum bis zum 20. Jahrhundert die stärkste Waffe der Medizin und hat sich in den vergangenen 50 Jahren stärker verändert als vor 10.000 Jahren seit Einführung von Ackerbau und Viehzucht. Vor dem Ackerbau war der Mensch am gesündesten. Wir sehen eine enge Korrelation zwischen der Wende und chronischen Erkrankungen, Autoimmunerkrankungen und Adipositas.

Wissen über Nahrungsmittel, ihren Wert, Aufbewahrung und Zubereitung ist verloren gegangen. Viele Mythen ranken sich um das Thema Ernährung, falsche Vorstellung und der Streit unter „Experten“ über einzelne Nahrungsmittel sind nicht zielführend.

Die Studienlage ist oft sehr unzuverlässig, aber der Blick Richtung Evolution lohnt sich! Eine Welt ohne moderne Erkrankungen – ein schöner Gedanke, lange zu leben und dabei gesund zu bleiben.

Es ist klar, die Art und Weise, wie wir leben, nimmt den größten Einfluss – nicht die Gene geben das Leben vor, sondern was wir daraus machen!

Inhalte

- Ein umfangreiches Wissen über die Funktion und den Einfluss unserer Darmgesundheit
- Einen Einblick in entzündliche & anti-entzündliche Lebensmittel
- Die Vorteile von Ernährung in Bezug auf das Thema Schmerz & Wundheilung
- Individuelle Ansätze für Planung und Umsetzung

Standort

Regensburg

Termin(e)

Kursbeginn: September 2025

26.09.2025–27.09.2025

Stundenanzahl: 12 UE

Kurszeiten

Freitag 15:00–18:15 Uhr

Samstag 09:00–16:15 Uhr

Weitere Informationen

Dozent

Jana Reiser

Kooperationspartner

all in one - Gesundheitsmanagement

Veranstaltungsort

Döpfer Akademie Fort- und Weiterbildung

Galgenbergstraße 2 b

93053 Regensburg

Ihre Ansprechpartner

Stephanie Sperr

Tel: 0941 6989862-22

Fax: 0941 6989862-9

E-Mail: s.sperr@doepfer-akademie.de

Cosima Rewitzer

Tel: 0941 6989862-25

Fax: 0941 6989862-9

E-Mail: c.rewitzer@doepfer-akademie.de