



Gesunder Darm - gesunder Mensch

Kursbeginn: 25.05.2023

Beginn: 19:00 Uhr

Ende: 20:30 Uhr

Beschreibung:

"Die Gesundheit beginnt im Darm" lautet ein vielzitiertes Sprichwort treffend. Der Darm des Menschen ist ein komplexes System mit vielen Funktionen. Eine gesunde Darmflora ist besonders wichtig - durch Stress, falsche Ernährung oder äußere Einflüsse kann sie beeinträchtigt werden. Über die Verdauung nimmt der Körper alle wichtigen Nährstoffe wie Vitamine und Spurenelemente auf. Ist die Darmflora gestört, ist dies nicht mehr möglich und die Körperzellen werden nicht mehr optimal versorgt - darin liegt die Wurzel so mancher Beschwerden oder sogar Krankheiten.

In diesem Vortrag erfahren Sie Wissenswertes zum Thema Darmgesundheit und die direkten Auswirkungen auf Psyche, Immunsystem und Ihren Körper. Frau Dr.ⁱⁿ Bartussek geht auf die häufigsten Probleme, ihre Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten aus ärztlicher Sicht ein. Sie spricht über Ernährung, Wege Ihren Darm zu stärken und Möglichkeiten sich nachhaltig fitter zu fühlen.

Inhalte:

- Der Darm als Zentrum unseres Körpers
- Zusammenhang Darm - Wohlbefinden - Gesundheit
- Die "guten" Bakterien unterstützen
- Ernährungstipps
- Wege zur Förderung der eigenen Darmgesundheit

Referentin: Dr.ⁱⁿ Johanna Bartussek (Ärztin für Allgemeinmedizin, Wahlärztin für orthomolekulare Medizin mit Schwerpunkt u.a auf Darmgesundheit, [Home - Dr. Johanna Bartussek \(bartussekmed.com\)](http://bartussekmed.com))

Seminarbeitrag: 25,-

Zielgruppe: Alle Interessierten.

Max. TeilnehmerInnenzahl: 100