



# Nahrungsergänzungsmittel - Kleine Stoffe, große Wirkung!

**Kursbeginn:** 22.05.2024

**Beginn:** 19:00 Uhr

**Ende:** 20:30 Uhr

## Beschreibung:

Der Markt mit Nahrungsergänzungsmittel steigt jährlich. Immer mehr Menschen übernehmen selbst Verantwortung für ihr Wohlbefinden und nehmen u.a. täglich Nährstoffe in Form von Kapseln ein. Doch ist das sinnvoll?

Unbestritten ist: Gesundheit und Krankheit entstehen in unseren Zellen. Egal ob bei Mensch, Tier oder Pflanze: Die Zellen aller Lebewesen sind unentwegt mit der Erhaltung der Gesundheit und damit des Lebens beschäftigt. Durch Stress, falsche Ernährung oder äußere Einflüsse kommt es immer häufiger zu Nährstoffunterversorgung in unserer Gesellschaft. 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 Nährstoffe und Nahrungsergänzungsmittel und die direkten Auswirkungen auf Psyche, Immunsystem und Ihren Körper. Frau Dr.in Bartussek geht in diesem Vortrag darauf ein, wie man Nährstoffmängel sinnvoll feststellt und die daraus resultierenden möglichen Behandlungsmöglichkeiten. Sie spricht über sinnvolle Ergänzung parallel zu einer ausgewogenen Ernährung, Wege sich zu stärken und Möglichkeiten sich nachhaltig fitter zu fühlen.

## Inhalte:

- Was sind Nährstoffe? Wofür braucht sie der Körper
- Wie misst man Nährstoffmängel sinnvoll? Geht das überhaupt?
- Tipps zum sinnvollen Ergänzen und was zu beachten ist
- Wege zur Förderung der eigenen Gesundheit

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

**Seminarbeitrag:** 25,-

**Zielgruppe:** Alle Interessierten

**Max. TeilnehmerInnenzahl:** 100