

28. September 2021

Ganzheitliche Ernährung bei Rheuma und Osteoporose

Eine Wunderdiät gegen Rheuma gibt es nicht, aber eine Anpassung der Ernährung kann Schmerzen lindern. Gesunde Ernährung ist für unsere Gelenke genauso wichtig wie Bewegung. Kalzium und Vitamin D unterstützen unseren Knochenbau und beugen Osteoporose vor. Wie viel Kalzium braucht es wirklich? Wie steht es mit den Milchprodukten? Helfen Fischölkapseln bei Rheumaerkrankungen?



Kursinhalt

- Ganzheitliche Ernährungsprinzipien bei Rheuma und Osteoporose
- Milchprodukte und Kalzium
- Wasser und Mineralwasser
- Omega-3-Fettsäuren und Co.
- Entzündungsfördernde und entzündungshemmende Inhaltsstoffe
- Wichtige Nährstoffe und Supplemente
- Viele weitere einfache Alltagstippschmerzen und Verspannungen

Kursziel

Die Teilnehmenden

- können Ihre Ernährung nach den Prinzipien der ganzheitlichen Ernährungslehre einfach umstellen
- setzen das Erlernete in ihrer Praxis ein
- wissen was es braucht, um Rheuma und Osteoporose durch die Ernährung gut zu unterstützen und können dies einfach weitergeben

Dozentin

Pascale Barmet, Naturheilpraktikerin eidg.
Diplom für TCM, dipl. Ernährungsberaterin HF,
Buchautorin, dipl. Erwachsenenbildnerin

Kursinfo

Theorie
7 Kursstunden | max. 30 Teilnehmer

Voraussetzung

TherapeutIn mit medizinischem Wissen

- 📅 Dienstag, 28. September 2021
- 🕒 9.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr
- 👥 vdms-asm-Mitglieder CHF 190.00
- 👥 Nichtmitglieder CHF 255.00
- ! Mitbringen: Schreibmaterial
- 📝 Anmeldung: 4 Wochen vor Kursbeginn