

23. Mai 2023

Nahrung fürs Blut – Eisen, Vitamin B12, Folsäure und Co.



Eisenmangel ist ein weit verbreitetes Thema in unserer Gesellschaft. Was kann ich mit einer ganzheitlichen Ernährung besser machen, um meinen Bedarf abzudecken? Gibt es den Vitamin B12 Mangel nur bei Veganern? In welchen Nahrungsmitteln finden wir Folsäure? Mit welchen Lebensmitteln kann ich generell mein Blut «lebendig» behalten? Machen Supplemente Sinn? Im Seminar erhalten Sie ganzheitliche Ernährungsempfehlungen.

Kursinhalt

- Ganzheitliche Ernährungsempfehlungen um dem Mangel von wichtigen Nährstoffen vorzubeugen
- Mangelerscheinungen mit der richtigen Ernährung ausgleichen
- Eisen, Vitamin B12, Folsäure und Co.
- Vegetarisch oder Vegan – ein Problem für mein Blut?
- Sinn und Unsinn von Supplementen
- Viele weitere einfache Alltagstipps

Kursziel

Die Teilnehmenden

- können ihre Ernährung nach den Prinzipien der ganzheitlichen Ernährungslehre einfach umstellen und weiterempfehlen
- wissen, wie sie ihrem Körper mit ihrer Ernährung genügend Eisen, Vitamin B12 und Folsäure zuführen können
- wissen, wie sie bei Bedarf am besten supplementieren können

Dozentin

Pascale Barmet

Kursinfo

Theorie

7 Kursstunden | max. 30 Teilnehmer

Voraussetzung

TherapeutIn mit medizinischem Wissen

📅 Dienstag, 23. Mai 2023

🕒 9.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr

📍 Schachenallee 29, 5000 Aarau

👥 vdms-asmm-Mitglieder CHF 190.00

👥 Nichtmitglieder CHF 255.00

👜 Mitbringen: Schreibmaterial