

## „Feel good“ – durch darmgesunden Genuss

Grundlagenwissen für wohltuende Lebensstil- und Ernährungsentscheidungen  
Fortschritt – sinnvoll oder zum Schaden unserer Lebensqualität und Gesundheit? Wir schauen in der Einführung auf die Veränderungen im Namen des Fortschritts, die uns seit dem Beginn des industriellen Zeitalters das Leben scheinbar erleichtert haben. Könnte es sein, dass unser Wunderwerk Körper in seiner Regulations- und Anpassungsfähigkeit überfordert wird – welches sich u.a. in der steigenden Zahl so genannter „Zivilisationserkrankungen“ ausdrückt?

### Überblick – was darfst du erwarten

Im Mittelpunkt dieser 10-teiligen Seminarreihe steht die Vermittlung von Grundlagenwissen zu den Themenbereichen.

- Wunderwerk Körper
  - Funktionsweise vom Magen-Darm-Trakt - dem Tor zur Gesundheit
  - wir werfen einen Blick auf die Leber, der Stoffwechselfabrik des Körpers
  - Vagus-Nerv - der große „Selbsteilungs-Nerv“
- Bedarf an Nährstoffen, Entwirrung der sich widersprechenden Empfehlungen (Low-Carb, Paleo oder vegan etc.)
- ein wichtiger Blick auf die Fette (Omega-3 und 6-Fettsäuren) und Cholesterin – so wichtig für die Zellgesundheit
- was hat die Nahrungsmittelindustrie aus unseren Grundnahrungsmitteln gemacht?
- Hilfestellung für eine gute und alltagstaugliche Mahlzeitengestaltung

Ziel von diesem Onlineseminar ist, dass

- dich Werbeaussagen und stets neue Social Media Informationen nicht verführen und verwirren können, da du Ernährungstrends beurteilen und Hypes besser erkennen kannst
- du stattdessen informierte und für dich gute Entscheidungen für den eigenen Lebensstil treffen kannst und du Eigenverantwortung für deine Gesundheit übernehmen kannst
- du verdauungs- und darmfreundliches Essen mit Freude in deinen Alltag integrierst, denn der Darm ist das Tor zur Gesundheit!
- leckere Rezepte aus dem Seminar anwenden und selbst neue entdecken kannst

Abgerundet wird jede Einheit mit alltagstauglichen Tipps – nach dem Motto von Erich Kästner: „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es“

Weitere Informationen bitte erfragen: [dejong@vital-in-hamburg.de](mailto:dejong@vital-in-hamburg.de)

