

# Darmgesundheit

## Schlüssel für Gesundheit und Wohlbefinden

### Abendworkshop

## NATURHEILKUNDE



Unser Darm ist ein vielfach unterschätztes Organ. Wussten Sie, dass die Oberfläche des Darms rund 400 qm misst und damit 10x so groß ist wie die Oberfläche der Lunge und 100x so groß wie die Haut? Auf dieser Fläche tummeln sich 100 Billionen Bakterien aus

tausenden Arten. Ihre Zusammensetzung ist bei jedem Menschen einzigartig. Unsere Nahrung wird durch sie erst verwertbar gemacht, Krankheitserreger abgewehrt, Vitamine und Hormone produziert, aber vor allem unsere Darmbarriere vor schädlichen Stoffen geschützt.

Verdauung bedeutet, täglich Lebensmittel und Getränke in kleinste Teilchen zu zerlegen und Wertvolles von Unbrauchbarem zu trennen. Doch unser Darm versorgt uns nicht nur mit Nährstoffen. Seine mit Bakterien besetzten Schleimhäute erfüllen auch eine wichtige Barriere-Funktion und schulen die Immunabwehr. Das ideale Care-Paket zur Pflege der gesunden Darmflora sind probiotische Bakterienkulturen und Präbiotika als Krafftutter für Darmbakterien. Auch einige pflanzliche Wirkstoffe wirken symptomatischen Beschwerden entgegen. Gesunde Ernährung, Bewegung und Entspannung, bilden die Basis langer Darmgesundheit.

#### Wirkungsvolle Maßnahmen

- Darm reinigen, entsäuern und aufbauen
- Darmmikrobiom
- Darmbeschwerden: Diarrhö, Reizdarm, Obstipation, `Leaky Gut`, Allergie
- Probiotika und Präbiotika
- Darm-Leber-Hirn-Achse
- Pflanzliche Helfer für die Verdauung
- Gesunder Darm - starkes Immunsystem
- Ein guter Start für Mutter und Kind
- Darm-Gesundheit und Lebensqualität in der Geriatrie
- Wohlbefinden der Frau
- Darm & Stoffwechsel eng verbunden
- Gesunderhaltung des Körpers im Spitzensport

Der Kurs ist sowohl für Heilpraktiker/innen und Therapeuten/innen als auch für andere naturheilkundlich interessierte Berufsgruppen geeignet. Es sind keine therapeutischen Vorkenntnisse erforderlich. Die TN erhalten ein Paracelsus Zertifikat.

**Dozent/in Dipl.oec.troph., HP Bettina Knörr:** Jg. 1961; Haushalts- und Ernährungswissenschaftlerin mit Abschluss Diplom-Oecotrophologin der Justus-Liebig-Universität Gießen. Als Ernährungsberaterin mit Krankenkassenzulassung und Heilpraktikerin ist sie in eigener Praxis in Rosenheim tätig. Zu den Schwerpunkten gehören die individuelle Ernährungsberatung, Psychosomatik, Energiemedizin, PSE, Klangmassagen, Schüßler-Salze, Antlitzdiagnose u.w. Neben der Praxistätigkeit ist sie seit 1998 Dozentin an den Paracelsusschulen, Mitglied in VFED, der Geriatrie Bad Aibling und Änro, hält fachliche Beratungen und Vorträge zu Themen der Gesundheit und Ernährung.

Termine:

**Do. 06.06.2024**  
19:00-21:30 Uhr

Preis:

**50,- Euro \***

**Paracelsus**  
**Gesundheitsakademie**  
**Münchener Str. 44**  
**83022 Rosenheim**  
Tel. 08031 - 21 91 24

Seminarnummer:  
**SSH82060624**

#### Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:

