

Vortrag: Grundlage der anti-entzündlichen Ernährung

Kursnummer	251GB1204
Beginn	Montag, 23.06.2025, 18:30 - 20:30 Uhr
Dauer	1 U-Tage
Kursort	Wedemark; Geschäftsstelle Wedemark; EG 02
Gebühr	16,00 €
Teilnehmer	7 - 15
Kursleitung	Katrin Achenbach

Kursbeschreibung:

Stille Entzündungen können zu Krankheiten führen. In diesem Kurs wird erläutert, welchen Einfluss Ernährung mit Entzündungen nehmen kann und wie eine entzündungshemmende Ernährungsweise praktisch aussieht.

Ziel des Kurses:

Stille Entzündungen erkennen

Entzündungen im Körper reduzieren

Konkrete Inhalte

Was sind Entzündungen? Welche Krankheiten können folgen?

Rolle der Antioxidantien

Bedeutung der Ernährung und bestimmter Lebensmittel

Methoden:

Vortrag, Präsentation

Mitbringen:

Zettel, Stift

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
23.06.2025	18:30 - 20:30 Uhr	Wedemark; Geschäftsstelle Wedemark; EG 02