

Das Immunsystem stärken – Essen und Trinken für eine gute Abwehr - Erfurt (23SH005)

Beginn	Samstag, 17.06.2023, 10:00 - 16:00 Uhr
Teilnahmegebühr	Für Ehrenamtliche in der Selbsthilfe 0,00 € Gefördert durch die AOK PLUS - Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.
Anmeldeschluss	03.06.2023
Zielgruppe	Selbsthilfegruppenverantwortliche, AnsprechpartnerInnen von Selbsthilfegruppen, Mitglieder in Selbsthilfegruppen
DozentIn(nen)	Silvia Steiner
Beratung	Daniela Kahl; Kontaktdaten (dkahl@parisat.de, 036202 26-151)
Kursort	Teilhabezentrum Erfurt Südost Erfurt

Neue Erkenntnisse aus der Mikrobiomforschung der letzten Jahre zeigen, dass das Immunsystem mit unseren Darmbewohnern in stetiger Verbindung steht. Erfahren Sie in diesem lebendigen Seminar mehr von den spannenden Zusammenhängen im Stoffwechsel und wodurch Entzündungen im Darm ausgelöst werden. Durch eine konsequent entzündungshemmende Ernährungsweise kann vielen psychischen und körperlichen Beschwerden dauerhaft begegnet werden.

Essen und Trinken gehören zum Alltag. Die gute Botschaft: Wir können unsere Abwehr durch unsere täglichen Mahlzeiten beeinflussen. Die Referentin demonstriert anschaulich und praxisnah, mit welchen Lebensmitteln und Getränken sich die Abwehrkräfte gezielt stärken lassen – das geht in jedem Alter!

Eine Kooperation der AOK PLUS - Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen, VertreterInnen von Selbsthilfekontaktstellen sowie des Paritätischen Thüringen

Die einzelnen Module sind Teil des Zertifikatskurses "Aktiv in der Selbsthilfe".

Ihre Anmeldung ist verbindlich.

Bitte informieren Sie uns umgehend, wenn Ihre Teilnahme nicht möglich ist! So können wir den Platz an weitere Interessierte geben.

[zum Kurs auf der Webseite](#)