



## Kursprogramm Frühjahr 2024

«Achte auf deinen Körper, lebe bewusst, halte dich fit und ernähre dich gesund. Dein Körper wird es dir ein Leben lang danken.»

### Basenfasten-Vitalkur - das sanfte Fasten mit basischer Kost

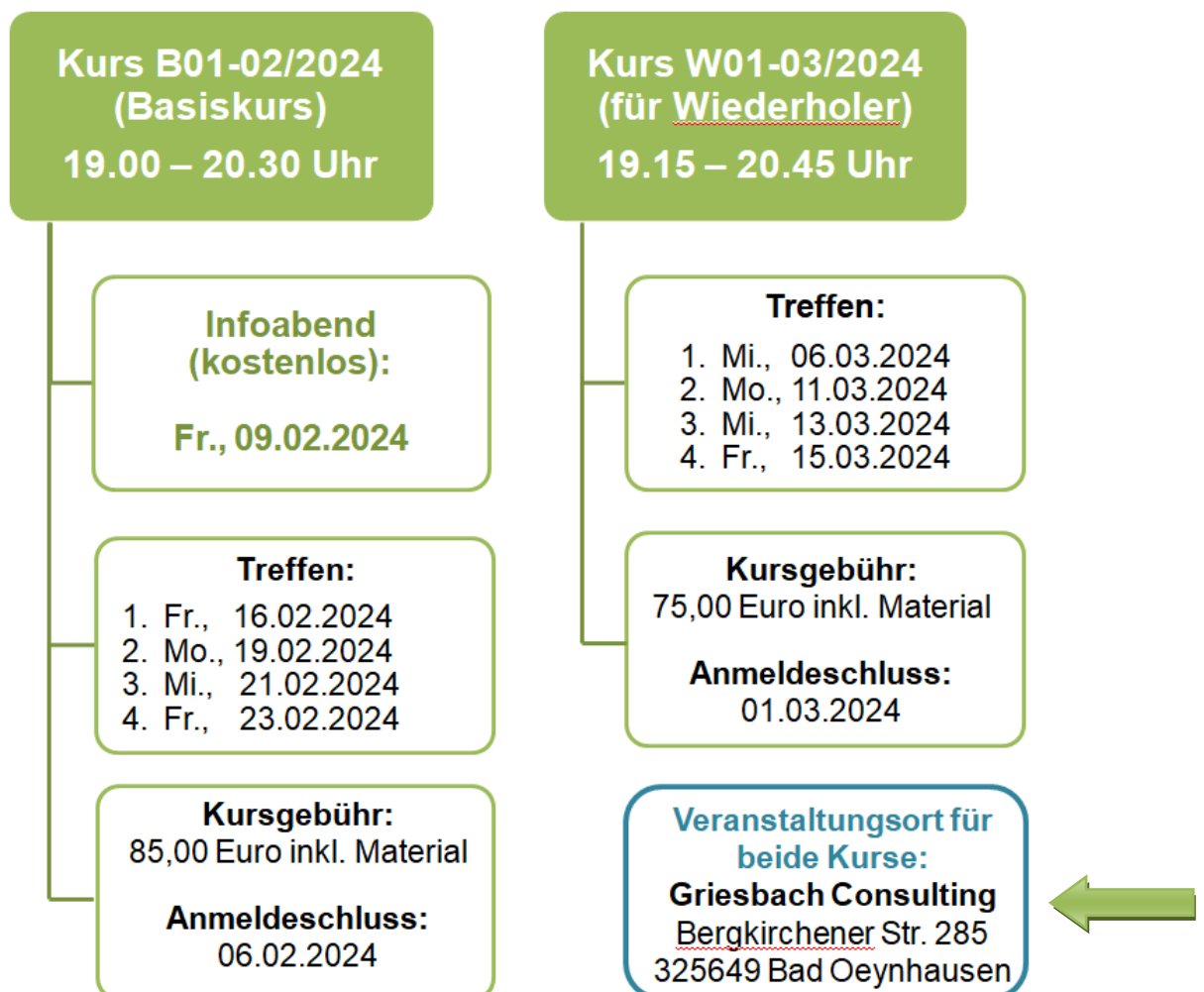


#### ☑ Frühjahrsputz für Körper, Geist und Seele

Die genussvollen Festtage sind vorbei! Nun kommt die richtige Jahreszeit, deinen eigenen „Motor“ wieder in Gang zu setzen.

Durch 100% basischer Kost bringst du deinen Körper wieder in Balance. Mit Basenfasten kannst du entsäuern, entschlacken und entgiften, ohne dich dabei hungrig und schlapp zu fühlen – denn... es darf gegessen werden! Gleichzeitig wirkt Basenfasten einer eventuellen Frühjahrsmüdigkeit entgegen und sorgt dafür, dass du leicht ein paar angefütterte „Pfundchen“ loswerden kannst.

Nutze die Begleitung im Kurs – mit all deinen Fragen, den Austausch in der Gruppe, tollen Rezeptideen und vielen Tipps für den Alltag. Der Kurs eignet sich ideal als Einstieg in eine neue Denk- und Ernährungsweise. Ich freue mich auf deine Anmeldung!



# Kursprogramm Frühjahr 2024

## Vorträge Ernährung + Gesundheit bei der VHS



### ▪ Fit & immungestärkt durch Säure-Basen-Balance

Unser Körper ist eine Art Ökosystem, in dem alle Vorgänge fein aufeinander abgestimmt sind. Gesund und fit fühlt man sich, wenn dieses System im Gleichgewicht ist. Nehmen Säuren auf Grund verschiedener Einflüsse überhand, gerät das gesamte System aus dem Gleichgewicht. Antriebsschwäche, Müdigkeit, schwache Abwehrkräfte, Gereiztheit, Verdauungsstörungen, u. v. m. können erste Hinweise auf ein Ungleichgewicht sein.

In diesem Vortrag erfährst du mehr über den Säure-Basen-Haushalt sowie Einflüsse aus Ernährung und Lebensweise. Du bekommst Tipps, wie du dein Wohlbefinden steigern und deinen Säure-Basen-Haushalt wieder in die richtige Balance bringen kannst.

06.02.2024, 18.30 – 20.45 Uhr	14.02.2024, 18.30 – 20.45 Uhr
<b>VHS Löhne, Kurs-Nr.: 61103</b> , 1 Termin	<b>VHS Bad Salzuflen, Kurs-Nr.: 30310</b> , 1 Termin
Werretalhalle, Alte Bündler Str. 1, 32584 Löhne, EG, Raum 1	VHS-Haus, Hermannstr. 32, 32105 Bad Salzuflen, Raum E13
<b>Kursgebühr:</b> 7,50 Euro / 3,75 Euro erm.	<b>Kursgebühr:</b> 7,50 Euro
<b>Anmeldung:</b> Tel.: 05732-100-588 vhs@loehne.de, www.vhs-loehne.de	<b>Anmeldung:</b> Tel. 05222-952-941 volkshochschule@bad-salzuflen.de, <a href="https://www.vhs-badsalzuflen.de/">https://www.vhs-badsalzuflen.de/</a>

### ▪ Alarm im Darm? – Gesundheit geht durch den Darm

Wie wichtig eine gute Darmfunktion für das eigene Wohlbefinden ist, wird häufig erst dann bemerkt, wenn Probleme auftreten. Denn immer mehr Menschen leiden unter Problemen nach dem Essen: Aufgeblähter Bauch, abgehende Winde, Verstopfung, Durchfall oder beides im Wechsel. Verschiedene Einflüsse können unsere Darmbarriere empfindlich stören und die Funktion stark beeinträchtigen.

Erfahre mehr zu den Themen und erhalte wertvolle Tipps zur Darmgesundheit aus Ernährung und Naturheilkunde.

16.04.2024, 18.30 – 20.45 Uhr	15.05.2024, 18.30 – 20.45 Uhr
<b>VHS Löhne, Kurs-Nr.: 61109</b> , 1 Termin	<b>VHS Bad Salzuflen, Kurs-Nr.: 30312</b> , 1 Termin
Werretalhalle, Alte Bündler Str. 1, 32584 Löhne, EG, Raum 1	VHS-Haus, Hermannstr. 32, 32105 Bad Salzuflen, Raum E13
<b>Kursgebühr:</b> 7,50 Euro / 3,75 Euro erm.	<b>Kursgebühr:</b> 7,50 Euro
<b>Anmeldung:</b> Tel.: 05732-100-588 vhs@loehne.de, www.vhs-loehne.de	<b>Anmeldung:</b> Tel. 05222-952-941 volkshochschule@bad-salzuflen.de, <a href="https://www.vhs-badsalzuflen.de/">https://www.vhs-badsalzuflen.de/</a>



## ▪ Cholesterin- und Blutfettwerte natürlich senken

Cholesterin erfüllt im Körper viele wichtige Funktionen. Bekannt ist, dass ein dauerhaft zu hoher Cholesterinspiegel gesundheitliche Probleme mit sich bringen kann wie Arteriosklerose, mit den möglichen Folgen wie z.B. Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Sehr schnell werden vorbeugend Cholesterinsenker eingesetzt. Dabei sind Medikamente aufgrund der erheblichen Nebenwirkungen nicht in jedem Fall sinnvoll. Mit der richtigen Ernährung, einer Lebensstilveränderung, Naturheilverfahren sowie Heilpflanzen können leicht bis mäßig erhöhte Cholesterin- und Triglyceridwerte sehr effektiv gesenkt werden. Auch bei stark erhöhten Werten oder genetisch bedingten Fettstoffwechselstörungen wirken sich diese Maßnahmen begleitend zur medikamentösen Therapie positiv aus.

Lerne Möglichkeiten aus Ernährung und ganzheitlicher Gesundheit kennen.

<b>17.04.2024, 18.30 – 20.45 Uhr</b>
<b>VHS Bad Salzuflen, Kurs-Nr.: 30311,</b> 1 Termin
VHS-Haus, Hermannstr. 32, 32105 Bad Salzuflen, Raum E13
<b>Kursgebühr:</b> 7,50 Euro
<b>Anmeldung:</b> Tel. 05222-952-941 volkshochschule@bad-salzuflen.de, <a href="https://www.vhs-badsalzuflen.de/">https://www.vhs-badsalzuflen.de/</a>

## ▪ Mit der richtigen Ernährung gegen Entzündungen

Entzündliche Prozesse im Körper gelten als Ursache vieler Erkrankungen, denn viele sog. Wohlstandskrankheiten gehen meist mit einer chronischen Entzündung einher.

Immer mehr Menschen leiden unter chronisch-entzündlichen Krankheiten der Gelenke, der Gefäße, der Haut, der Atemwege, des Darms oder anderen Organen im Körper. Unser heutiges Essverhalten enthält häufig zu wenige entzündungshemmende und zu viele entzündungsfördernde Lebensmittel. Auch unser Lebensstil trägt viel zum Entzündungsgeschehen im Körper bei.

Lerne die Grundprinzipien der Anti-entzündlichen Ernährung kennen und wie du mit Hilfe der Natur Entzündungen entgegen wirken kannst.

<b>14.05.2024, 18.30 – 20.45 Uhr</b>
<b>VHS Löhne, Kurs-Nr.: 61111,</b> 1 Termin
Werretalhalle, Alte Bündler Str. 1, 32584 Löhne, EG, Raum 1
<b>Kursgebühr:</b> 7,50 Euro / 3,75 Euro erm.
<b>Anmeldung:</b> Tel.: 05732-100-588 vhs@loehne.de, <a href="http://www.vhs-loehne.de">www.vhs-loehne.de</a>

### Hinweise:

- Termine und Programmdateien stehen unter Vorbehalt von Änderungen
- Weitere Veranstaltungen und Kursorte auf Anfrage
- Bei kurzfristigen Absagen oder Nichterscheinen, trotz verbindlicher Anmeldung, werden je nach Veranstaltungsort die Kursgebühren ganz oder teilweise fällig