

Seminar | Stille Entzündungen – Ursachen und neue Behandlungswege

In diesem zweitägigen Seminar für Naturärzte und Gesundheitspädagogen erhielt ich unter anderem spannende Einblicke in die Themen

- Leaky Gut Syndrom (LGS)
- Oxidativer Stress
- Darmdiagnostik
- Vitamine im Zusammenhang mit Leaky Gut
- Transfette
- Chronobiologie
- Entzündungshemmende Ernährung
- Diagnostik einer Schwermetallbelastung

Tag 1: Darm, Mitochondrien und stille Entzündungen

1. Ursachen stiller Entzündungen und deren Folgen
 - Zusammenhang mit allen westlichen Erkrankungen
2. Leaky-Gut-Syndrom & bakterielle Toxine
 - Wie entsteht ein Leaky-Gut-Syndrom?
 - gesundheitliche Konsequenzen des Leaky-Gut-Syndroms
3. Darm-Mikrobiom – Schlüsselkomponente der Therapie
 - Therapiemöglichkeiten des Leaky-Gut-Syndroms
 - lösliche Ballaststoffe für die Gesundheit – kurzkettige Fettsäuren
 - Darmgesundheit und positive Effekte löslicher Ballaststoffe im ganzen Körper
 - mikrobiologische Vielfalt für die Gesundheit
 - Studien mit mikrobiologischen Präparaten
4. Mitochondrien – Entzündungen – Darm
 - Herkunft, Bedeutung und Funktion der Mitochondrien
 - oxidativer Stress
 - Konsequenzen mitochondrialer Fehlfunktion
 - Naturstoffe für die Mitochondrien
 - Zusammenhang: Darm, Mikrobiom und Mitochondrien

5. Darmdiagnostik
6. Mitochondriendiagnostik

Tag 2: Ernährung, Schwermetalle, Lebensstil und stille Entzündungen

1. Vitamine & metabolisches Syndrom
 - Schwerpunkt Vitamine D3, K2 und A, auch im Zusammenhang mit Leaky Gut
2. Ernährung: Fette, Zucker & Fructose
 - gesättigte Fette
 - Transfette
 - Omega-3 und Omega-6 Fettsäuren
 - praktische Empfehlungen für den Einsatz von Fetten
 - Fructose, problematisch für die Gesundheit
 - praktische Empfehlungen für Süßungsmittel
3. Chronobiologie
 - Bedeutung für chronische Entzündungen
 - Therapie einer verstellten inneren Uhr
4. Neue Möglichkeiten in der Immuntherapie
5. Antiinflammatorische Ernährung
 - individualisierte Ernährungsempfehlungen
6. Schwermetallbelastung und stille Entzündungen
 - Ursache-Wirkungsbeziehung: Wie Schwermetall die Mitochondrienfunktion blockieren
 - Diagnostik einer Schwermetallbelastung
 - Schwermetalle ausleiten