

A2615027 Entzündungshemmende Ernährung

Beginn	Dienstag, 14.04.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	5,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Stefanie Christ
Kursort	, ,

Ausgewogene und gut gewählte Ernährung kann den Körper wesentlich dabei unterstützen, gesund zu bleiben.

Erfahren Sie mehr über die Kraft der Ernährung, Entzündungen im Körper zu reduzieren und damit Ihre Gesundheit zu fördern.

In diesem Vortrag werden wir uns mit den Grundlagen einer entzündungshemmenden Ernährung befassen und praktische Tipps zur Integration in Ihren Alltag geben.

Themen, die behandelt werden:

- Die Rolle von Entzündungen im Körper
- Lebensmittel, die Entzündungen fördern und reduzieren
- Nährstoffe und Antioxidantien, die entzündungshemmende Eigenschaften haben
- Praktische Ernährungsempfehlungen für eine entzündungshemmende Ernährung

Egal ob Sie bereits gesundheitliche Beschwerden haben oder präventiv handeln möchten, dieser Vortrag bietet Ihnen wertvolles Wissen, um Ihre Ernährung für eine bessere Gesundheit zu optimieren.

Zur Teilnahme an dieser Online-Veranstaltung benötigen Sie lediglich ein internetfähiges Endgerät (PC, Laptop, Tablet o. Ä.) inkl. Lautsprecher oder Kopfhörer und eine ausreichend starke Internetverbindung.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
14.04.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Zentrale, Online