

## Lebensmittel als Heilmittel

**Termin:** 01. / 02. Juni 2018

**Zeit:** Fr. 10.00 - 17.30 Uhr, Sa. 9.00 - 15.00 (14 UE)

**Ort:** Gut Karlshöhe, Karlshöhe 60d, 22175 Hamburg

**Kosten:** 360 € / 330 € (inkl. Seminarverpflegung).

Ein Rabatt wird gewährt, wenn der Rechnungsempfänger Mitglied in einem dieser Verbände ist: VDOE, QUETHEB, VDD, VFED und FET



### Referentinnen:

**Ina Kollmorgen**, Biologin und Heilpraktikerin in eigener Praxis seit 1995, Schwerpunkt Pflanzenheilkunde und Diagnostik. Dozentin an Hamburger Lehrinstitutionen, u.a. über Pflanzenheilkunde und angewandte Phytotherapie in der Ernährungsberatung und Kinderheilkunde; Entwicklung eines phytotherapeutischen Lehrkonzeptes für die Paracelsus-Schulen deutschlandweit.

**Dipl.oec.troph. Corinna Handt**, zertifizierte Ernährungsberaterin VDOE, Heilpraktikerin, selbstständig in eigener Praxis, Dozentin an Heilpraktiker-Schulen zu den Themen Ernährung, Verdauung und Stoffwechsel. [www.viavitalis.de](http://www.viavitalis.de)

### Ziel:

"Eure Nahrungsmittel sollen Eure Heilmittel sein", sagte schon der griechische Arzt Hippokrates in der Antike. Heute verfügen wir über die wissenschaftlichen Belege, welche Pflanzeninhaltsstoffe für die heilende Wirkung verantwortlich sind. Durch den gezielten Einsatz von Tees, Kräutern und pflanzlichen Lebensmitteln können wir Ernährungstherapie noch effizienter gestalten. Der Schwerpunkt in diesem Seminar liegt auf Pflanzen, die ihr Haupteinsatzgebiet bei Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes und dem metabolischen Syndrom haben (Adipositas, Fettstoffwechselstörungen, Diabetes mellitus, Bluthochdruck).

Die Präsentation kulinarischer Ideen für die Speiseplangestaltung runden das Seminar ab. Im Bauerngarten von Gut Karlshöhe werden wir viele Pflanzen kennen- und schmecken lernen.

### Inhalt:

- Vorstellung von Heilpflanzen mit ihrer Wirkweise, Dosierung, Indikation und Kontraindikation
- Portraits zahlreicher Pflanzen, die z.T. bereits im Küchenregal liegen und nur auf ihren Einsatz warten
- Gesetzliche Grundlagen: Was darf die Ernährungsfachkraft? Wo sind die Grenzen?
- Praktische Kräuterkunde im Garten von Gut Karlshöhe - mit Verkostungen

VDOE: Anerkannt für die Nachzertifizierung: 2 Tage

QUETHEB: 2 Punkte Modul F · VDD: 14 Punkte · VFED: 14 Punkte