

### **Seminar zum Thema**

## **Nahrungsergänzungen und Gesundheitsprodukte**

#### **Zielstellung und Auswirkungen:**

- ✓ Kenntnis über den richtigen Umgang mit Nahrungsergänzungen und Gesundheitsprodukten
- ✓ Praktisches Wissen über die Bioverfügbarkeit von Nahrungsmitteln und den Säure-Basen-Haushalt
- ✓ Bewusstsein über Einfluss der Ernährung auf das Immunsystem und Auswirkungen von oxidativem Stress
- ✓ Umsetzung von Maßnahmen für einen gesunden Säure-Basen-Haushalt und eine gute Immunabwehr
- ✓ Vorbeugung von Zivilisationskrankheiten durch natürliche, gesundheitsfördernde Nahrungsauswahl

#### **Spezifische Inhalte des Vortrags:**

- ✓ Die Merkmale des Lebendigen: Was ist Leben?, Die Bildung von Ordnung, Das Wesen der Veränderung, Die biologischen Rhythmen, Das Nicht-Gleichgewicht, Die Fähigkeit zur Kommunikation
- ✓ Wie sinnvoll sind Gesundheitsprodukte und Nahrungsergänzungen?
- ✓ Nahrungsmittel als Antioxidantien?
- ✓ Goldene Regeln zur Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln und Gesundheitsprodukten
- ✓ Bioverfügbarkeit von Nahrungsmitteln
- ✓ Säure-Basen-Haushalt
- ✓ Wie kommt eine Übersäuerung des Bindegewebes zustande?
- ✓ Einteilung der Nahrungsmittel nach ihrer Wirkung
- ✓ Oxidativer Stress: Freie Radikale, Antioxidantien, Krankheiten bedingt durch oxidativen Stress
- ✓ Überblick zu allen Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen
- ✓ Nährstoff- und Nahrungsschätze aus der Natur