



INHALT

Ausbildung zum Gesundheitsberater

Wir leben in einer leistungsbetonten Zeit und dies erfordert viel Kraft von unserem Körper. Leider hat sich die Qualität unserer Nahrung in den letzten Jahren nicht verbessert, sie bietet nicht mehr alle Stoffe, die der Körper braucht um sich zu regenerieren. Zusätzliche Schadstoffbelastungen blockieren die Selbstheilungskräfte. Chronische Erkrankungen, Autoimmunerkrankungen sowie stressbedingte Probleme nehmen zu.

Die orthomolekulare Medizin ist eine hilfreiche Intervention, um die Selbstheilungskräfte des Körpers wieder anzustoßen. In dieser Ausbildung lernen Sie den effizienten Einsatz natürlicher Vitalstoffe in Theorie und Praxis kennen. Durch deren Verwendung werden die körpereigenen „Reparatur-Impulse“ aktiviert, um optimal für die hohen Anforderungen der heutigen Zeit gerüstet zu sein.



• Modul I - Gesunder Darm – gesunder Mensch

- Einführung in die Anatomie und Funktionsweise des Darms
- Das Mikrobiom – der bewohnte Mensch
- Leaky Gut und seine Folgen
- Krankheitsfolgen eines gestörten Darms
- Schlank mit Darm
- Darmgesundheit erhalten oder wiederherstellen



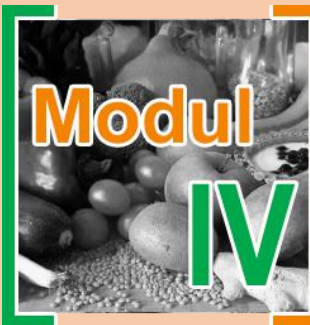
• Modul II – Aminosäuren – Bausteine des Lebens

- Essentielle und nichtessentielle Aminosäuren
- Physiologische Funktion und Bedarf von Aminosäuren
- Aminosäuren und Psyche
- Aminosäuren und Immunsystem
- Aminosäuren und Sportlerernährung
- Aminosäuren und Anti-Aging



• Modul III - Immunsystem natürlich stärken

- Grundlagen des Immunsystems
- Das Immunsystem und seine Warnlampen
- Entgiften – Entlasten für die Abwehr
- Ernährung und Vitalstoffe für ein starkes Immunsystem



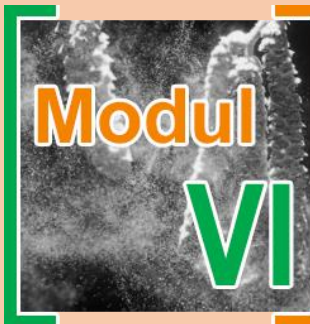
• **Modul IV – Entzündungen – die heimlichen Killer**

- Rheuma, Gicht und Co.
- Entzündung und Übergewicht
- Die Rolle der Entzündung bei der Depression
- Entzündung und Aging
- Wege aus der Entzündung



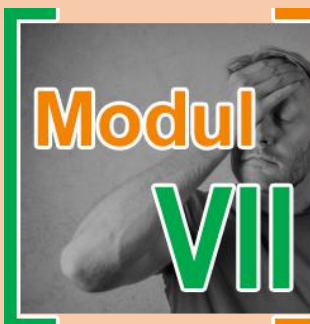
• **Modul V – Das starke Herz**

- Wie funktioniert eigentlich so ein Herz?
- Von Herzen Rauchen und Trinken
- Stau im Herzen – die koronare Herzkrankheit
- Rettungsgasse freimachen – Arteriosklerose und ihre Entstehung
- Ohne Druck läuft nichts – Mechanismus des Blutdrucks
- Das Herz – Sitz der Liebe und der Seele
- Herz-Kreislauf gesund erhalten



• **Modul VI - Allergien und Unverträglichkeiten**

- Was ist eine Allergie
- Allergien und Darm
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Enzymdefizite und ihre Auswirkungen (Zöliaki und Co.)
- Ein gesundes Immunsystem kennt keine Allergie



• **Modul VII – Burnout-Prävention**

- Definition und Entstehung des Burnout-Syndroms
- Welcher Stresstyp bin ich?
- Achtsam durchs Leben gehen
- Den Körper stärken



• **Modul VIII - stabile Knochen bis ins hohe Alter**

- Aufbau und Physiologie des Knochens
- Arthrose – Erstarrung der Beweglichkeit
- Osteoporose – Schrecken des Alters
- Was braucht der Knochen?



• **Modul IX – Die Haut – Spiegel der Gesundheit**

- Steckbrief Haut – Aufbau und Funktion
- Schwangerschaft, Cellulite und andere Herausforderungen
- Hilfeschrei des Körpers – Neurodermitis und Schuppenflechte
- Hautalterung – Was genau passiert, wenn die Haut altert
- Akne, Pickel, Herpes – Hautprobleme die die Welt nicht braucht
- Leberfleck oder Hautkrebs – Wann muss ich zum Arzt
- Wahre Schönheit kommt von innen

Prüfung