



Die Bauchspeicheldrüse –

Was hat sie mit Enzymen und der Süße des Lebens zu tun? Wie kann ich ihr helfen?

 **REC Aufnahme verfügbar**

Die Bauchspeicheldrüse erfüllt zwei lebenswichtige Aufgaben: Sie produziert vielfältige Verdauungssäfte (**Enzyme**), die für die Aufspaltung und Zerkleinerung der Nahrung im Darm notwendig sind.

Außerdem bildet sie die Hormone Insulin und Glukagon, die den Blutzuckerspiegel regulieren. Sie ist ein stilles Organ, arbeitet fleißig für den **Zuckerhaushalt** und produziert jede Menge Enzyme für die Verdauung. Die Bauchspeicheldrüse bildet und benötigt Enzyme.

Vortragsinhalt:

- Aufgaben der Bauchspeicheldrüse
- Was schwächt, was stärkt sie?
- Welche Rolle spielt die Ernährung?
- Die richtigen Zuckerarten, was heißt das?
- Enzyme lenken alle Stoffwechselfvorgänge im Körper, ohne Enzyme geht nichts.
- Was haben Entzündungen mit Enzymen zu tun?
- Enzyme-Räuber, Enzyme-Quellen
- Warum ist die Lebensfreude für die Bauchspeicheldrüse so wichtig?
- Seelische Botschaften?



Magen und Darm –

Unsere „Verdauungszentrale“ wie kann ich sie stärken?

 **REC Aufnahme verfügbar**

In unserem Körper arbeiten alle Organe wie präzise Zahnräder zusammen. Jedes Organ arbeitet in seiner Aufgabe. Beim Magen und Darm ist die **Zusammenarbeit** besonders wichtig, weil sie eine Einheit bilden.

Der Magen übernimmt eine besonders schwierige Aufgabe. „Ohne Zähne“ verdaut er den Nahrungsbrei vor. „Gut gekaut ist halb verdaut“.

Der Darm hat mit seinen Teilabschnitten: Zwölffinger-, Dünn-, Dick- und Mastdarm verschiedene Aufgaben zu meistern.

Vortragsinhalt:

- Ordnung in der Ernährung - was heißt das?
- Gutes für den Magen, für den Darm.
- Was bedeutet Darmsanierung? Wie geht das?
- Impulse für eine magen- und darmfreundliche Ernährung und Lebensweise.
- Welche Bedeutung hat Wassertrinken?
- Was tun bei: Völlegefühl, Sodbrennen, saurem Aufstoßen, trägem Darm, Reizdarm, Blähungen, Durchfall, Verstopfung, vieles mehr?
- Lernen Sie die Magen- und Darmhelferchen kennen und schätzen.
- Seelische Botschaften besser erkennen.



Meine Gelenke –

beweglich, geschmiert, schmerzfrei! Was kann ich vorbeugend und bei Arthrose tun?

 **REC Aufnahme verfügbar**

Es ist wohltuend und schön, auf dem Weg des Älterwerdens die Gelenke nicht zu spüren, doch wehe, wenn sie schmerzen ... Wenn wir älter werden, verändert sich unser Körper, auch die Gelenke.

Wir sind klug, frühzeitig mit der Pflege der Gelenke zu beginnen, damit diese **„wie geschmiert“** sind. Das Wichtigste ist, Arthrose vorzubeugen, es können nicht alle Gelenke erneuert werden. Meldet sich ein Gelenk mit Arthrose, heißt das: **rote Karte!**

Vortragsinhalt:

- Grundlagen gesunder Gelenke
- Ursachen von Gelenkproblemen
- Welche Rolle spielt die Ernährung? Was sind „Schmiermittel“ für Gelenke?
- Kollagenbildung zum Knorpelaufbau womit fördern, worauf kommt es an?
- Welche Bedeutung hat Bewegung?
- Welchen Stellenwert hat Wasser trinken?
- Wie können Sie Arthrose vorbeugen?
- Was ist zu tun, wenn sich Arthrose schmerzhaft zeigt?
- Seelische Botschaften – was will mir mein Körper sagen?

Entdecken Sie die „Gelenke-Helferchen!“

Wir können immer etwas für die Gelenke tun, egal wie „jung“ wir sind.

TuWas! – Onlinevorträge 2022





Liebe Leserinnen und Leser,

seit Jahren wünschten sich viele Kundinnen und Kunden aus nah und fern, dass wir auch Onlinevorträge anbieten.

Alles zu seiner Zeit.

Nun ist es so weit. Ich freue mich sehr, dass ich auf diesem Wege zu Ihnen komme, um die Themen und meine Botschaften zu präsentieren.

Mit großer Freude und Dankbarkeit bieten wir Ihnen einen bunten Blumenstrauß mit unseren neuen TuWas! – Onlinevorträgen an.

In unserem Online-Shop können Sie diese Themen buchen unter:

www.tuwas-shop.de/online-vortraege

Weg zum Vortrag unter:

www.gesundheitstreff-tuwas.de/anleitung-tuwas-onlinevortraege

Preis pro Vortrag: 35 €

Geschenkgutscheine TuWas! – Onlinevorträge

Unsere Onlinevorträge sind willkommene Geschenke zu jedem Anlass. Gerne erhalten Sie hierfür einen Geschenkgutschein.



Gesundheitstreff TuWas!

Gertrud Lehner-Laiß

Bietigheimer Straße 16 • 74379 Ingersheim

Tel. 07142 773452 • Fax 07142 919874

Online-Shop: www.tuwas-shop.de

Webseite: www.gesundheitstreff-tuwas.de

E-Mail: info@gesundheitstreff-tuwas.de

Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 10 – 12 Uhr und 16 – 18 Uhr • Mittwochnachmittag geschlossen • Sa. 10 – 13 Uhr

Papier aus 100 % recycelten Fasern



Die Leber stärken ...

Was kann ich tun?

Warum Bitterstoffe für die Leber, wo sind sie?

LIVE Mittwoch, den 05.10.2022 | 19.30 Uhr

Die Leber ist das größte innere Organ des menschlichen Körpers. Als größte Drüse hat sie viele wichtige Stoffwechselfunktionen.

In der Leber werden belastende Stoffe (Medikamente) abgebaut. Sie ist unser wichtiges **Entgiftungsorgan**. Alles, was im Körper zu entgiften ist, tangiert die Leber und das ist Vieles.

Die Leber ist für den Abbau des Alkohols zuständig, auch für den Fuselalkohol, der durch falsche Ernährung entstehen kann und sie belastet. Die Leber arbeitet als Zuckerspeicher, produziert Galle, die in der Gallenblase eingedickt wird.

Außerdem ist sie für den **Fettstoffwechsel**, die Cholesterinregulierung und vieles mehr zuständig. Sie erfüllt unvorstellbar viele Aufgaben, etwa 500 Aufgaben sind bekannt.

Vortragsinhalt:

- Aufgaben und Hilferufe der Leber
- Was schwächt, was stärkt sie?
- Welche Rolle spielt die Ernährung?
- Zu hohes Cholesterin, Fettleber, schlechte Leberwerte – was ist zu tun?
- Welche Bedeutung haben Bitterstoffe?
- Qualität der Fette und Verwendung
- Was sind Leberwickel? Anwendung?
- Seelische Botschaften?



Entzündungen – Ioderndes Feuer

Wie kann ich Entzündungen vorbeugen, entgegenwirken?

REC Aufnahme verfügbar ab 09.11.2022

Achtung! Achtung!

Medizinische Untersuchungsergebnisse zeigen, dass ein dauerhafter entzündungsbedingter „Schwelbrand“ Gift für unseren Körper ist.

Dieser „Schwelbrand“ ist ein entscheidender Anteil an der Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Diabetes, chronisch-entzündlichen Darm-erkrankungen, Gelenkerkrankungen u.v.m.

Entzündungen zählen in Deutschland mit zu den häufigsten Todesursachen.

Häufig sehe ich diese Entwicklung: Übersäuerung – Entzündungen – Krebs ...

Vortragsinhalt:

- Entzündungsarten
- Was fördert Entzündungen im Körper?
- Entzündungsfördernde Ernährung
- Entzündungsfördernde Öle
- Entzündungshemmende Ernährung stoppt Entzündungen.
- Fermentiertes - entzündungshemmend
- Entzündungshelferchen
- Hilfe durch Wassertrinken?
- Welchen Stellenwert haben Enzyme?
- Rotes und Grünes in der Ernährung kann entzündungshemmend wirken.
- Seelische Botschaften?



Hormone –

Heimliche Herrscher im Körper

REC Aufnahme verfügbar im November

Ein intakter Hormonhaushalt ist ein Segen. Das spüren wir, wenn er nicht im Lot ist und die Hormone „Achterbahn“ fahren.

Alle Vorgänge im Körper werden von Hormonen beeinflusst und gesteuert: Wachsen, schlafen, verdauen, Gesundheit, Wohlbefinden, Freude, Liebe, Sexualität, Stress, Stimmungsschwankungen, Depressionen, Hitzewallungen, innere Unruhe ...

In verschiedenen Organen und in den Zellen werden sie gebildet.

Vortragsinhalt:

- Hormonhaushalt in den verschiedenen Lebensphasen
- Was schwächt, was stärkt sie?
- Welche Rolle spielt die Ernährung?
- Welche Bedeutung hat die Lebensweise?
- Pflanzliche Hormone – Botenstoffe
- Welche Bedeutung hat Chlorophyll für den Hormonhaushalt?
- Praktische Tipps vor, während und nach den Wechseljahren
- Praktische Tipps für die Prostata
- Seelische Botschaften?