

Esther Radmoser

Heilpraktikerin

Gartenweg 22
83365 Nußdorf/Litzlwalchen

Tel.: +49 (0)8669/789 36 56

E-mail: esther@radmoser.de

Internet: www.radmoser.de

Ernährung und Verdauung von A bis Z

"Der Tod sitzt im Darm" könnte man auch umformulieren zu "Der Tod liegt am Teller".

Wir arbeiten uns von Z wie Zähne bis A wie After durch den Verdauungstrakt, besprechen mehr oder weniger gängige Probleme und deren naturheilkundliche Therapie. Der wichtigste Beitrag zu einer gesunden Verdauung ist und bleibt die Ernährung, die genauso individuell angepasst werden muss wie jede Medikation. Im praktischen Teil steht der Verträglichkeitstest im Fokus.

Theoretischer Teil:

- ▶ Diäten allerlei: glutenfrei, vegetarisch, vegan, carnivor, Intervallfasten, Blutgruppendiät, Fruitarier, ... wir bringen Ordnung in diese nicht enden wollende Liste.
- ▶ Die 7 gängigsten Problemfelder: Gluten, Kasein, Eier, Soja, Nüsse, Zitrusfrüchte, Fisch und Schalenfrüchte - Weglassen und andere Lösungsmöglichkeiten.
- ▶ Die mengenabhängigen Unverträglichkeiten: Histamin, Fruktose, Laktose, Oxalsäure, Lektine, FODMAPs, Salicylate, ...
- ▶ Zucker und sein Ersatz
- ▶ Durchfall, Verstopfung, akut, habituell und im Wechsel: Leaky Gut / gesundes Mikrobiom
- ▶ Verdauungssäfte, Magensäure und Reflux
- ▶ Infektionen: Helicobacter / Campylobacter, Parasiten
- ▶ Entzündliche Darmerkrankungen
- ▶ Über- und Untergewicht
- ▶ Fernwirkung schlechter Verdauung: Migräne, Parkinson, Depression & Co.
- ▶ Laborwerte: Stärken und Schwächen verschiedener objektiver Untersuchungen

Praktischer Teil:

- ▶ Verschiedene Versionen des Verträglichkeitstest: in welcher Situation welcher Test?
- ▶ Anamnese und Informationen für Patienten
- ▶ Wie sieht ein sinnvoller kinesiologischer Test der Ernährung aus?

Zeit: 23. - 25. Oktober 2026; Freitag 16-21 h, Samstag 9-18 h, Sonntag 9-15 h

Ort: HP-Schule Paracelsus, Haller Str. 6, 10587 Berlin

Kosten: 420 €

Anmeldung mit Namen und vollständiger Adresse per e-mail an esther@radmoser.de