

Ernährung und seelische Gesundheit

In diesem Seminar möchten wir unsere Erfahrungen austauschen und im Kontext der seelischen Erkrankungen Grundsätze zu den Wirkungen der Nahrungsmittel besprechen. In einer Vorstellungsrunde hat jeder Gelegenheit, seine psychische Grunderkrankung sowie die durch die verabreichten Medikamente verursachten Nebenwirkungen mitzuteilen. Wieso haben Menschen, die Psychopharmaka einnehmen, häufig ein krankhaftes Übergewicht? Wir besprechen Makronährstoffe und Mikronährstoffe. Kann ein Blutbild oder das Mikrobiom Aufschluss über die Ursache einer Erkrankung geben? In dem Block zur Darmgesundheit gehen wir der Frage nach: Weshalb ist der Darm unser zweites Gehirn und kann er Ursache für Schizophrene Erkrankungen sein? Desweiteren werden wir praktische Elemente zur Ernährung umsetzen: Wir wählen Rezepte aus, kaufen Zutaten ein und werden in der Gemeinschaft kochen. Abschließend wollen wir uns mit der Heilwirkung von Kräutern und Gewürzen befassen.



Referent: Matthias Latteyer (63 J.): Ich bin selber von einer Psychose betroffen, bei der eine Infektion mit eine Ursache war. Für mich spielt die Nahrung eine große Rolle im Leben. Ebenso beschäftige ich mich mit ganzheitlicher Heilmethode.

Samstag, 4. Mai 2024

Ort: Anlaufstelle Rheinland, Graf-Adolf-Str. 77, 51065 Köln-Mülheim

von 10:00 Uhr - 17:00 Uhr

Teilnahmebedingungen: Teilnahme, Snacks und Getränke sind kostenfrei. Teilnahme ist nur **nach Anmeldung** bei Annette unter Tel. 0175-5945501 oder per E-Mail an annette.nrw@gmx.de möglich! Für eine verbindliche Anmeldung sind 10 € Anmeldegebühr, das sogenannte Reuegeld, auf das LPE NRW Konto zu überweisen, diese 10 € gibt es während des Seminars zurück – sonst nicht. Bankverbindung des LPE NRW: IBAN: DE98 3702 0500 0008 3749 00. Die TeilnehmerInnenzahl ist auf 12 Personen begrenzt. Ein Fahrtkostenzuschuss für Bedürftige -billigste Möglichkeit- kann nur bei der Anmeldung beantragt werden.