

# VHS Kurs Säure-Base-Haushalt im Gleichgewicht

Tag für Tag entstehen in unserem Körper Säuren. Es handelt sich hierbei meistens um Stoffwechselprodukte, die beim Abbau von Nahrung entstehen. Auch Ernährungsfehler, übermäßiger Verzehr von Genussmitteln, Stress und Hektik und psychische Belastung können uns „sauer“ machen. Entstehen mehr Säuren, als der Körper neutralisieren und ausscheiden kann, so sprechen wir von einer Übersäuerung, die Ursache vieler Befindlichkeitsstörungen sein kann.

Claudia Lindemann referiert am Donnerstag, 19. März, von 19:00-20:30 Uhr im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ über den Säure-Basen-Haushalt und erläutert, wie man durch die Anwendung naturheilkundlicher Methoden die Säurelast wieder los wird und seinen Haushalt in ein gesundes Gleichgewicht bringt. Sie gibt Ernährungstipps, informiert über basische Bäder und basische Mineralien und macht Vorschläge für anzuwendende Kräuter und Teezubereitungen. „Steigern Sie Ihr Wohlbefinden durch einen ausgeglichenen Säure-Base-Haushalt“, rät die Heilpraktikerin. Für die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist ein Kursentgelt in Höhe von 9,00 € zu entrichten.

Für diesen Kurs mit Kursnummer 3401 ist eine vorherige Anmeldung bei der VHS erforderlich. Anmeldungen nimmt das VHS-Team persönlich während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 08.30 – 12.00 Uhr im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“, Lessingstr. 2, 59192 Bergkamen, entgegen. Eine Anmeldung per Telefon ist unter der Rufnummer 02307 / 284952 oder 284954 möglich. Interessierte können sich auch jederzeit online über <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.