

## Kurstermine 1. Halbjahr 2022

*„Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche,  
nicht durch die Apotheke!“ (Sebastian Kneipp)*

### ▪ Trennkost – Lebensmittel richtig kombinieren

**Trennkost** ist eine von vielen Möglichkeiten, sich gesund und bewusst zu ernähren, dabei einfach umzusetzen, alltagstauglich und sehr wirkungsvoll.

Durch die Trennung bestimmter Lebensmittel in einer Mahlzeit, findet eine Entlastung des gesamten Stoffwechsels statt. Somit können einer Vielzahl ernährungsbedingter Beschwerden z. B. Völlegefühl, Blähungen, Sodbrennen, Übersäuerung, Müdigkeit, rheumatische Beschwerden und Diabetes entgegengewirkt werden.

**Trennkost ist keine Diät, sondern eine Ernährungsumstellung!** Es gibt kein Verzicht, nur eine andere Kombination von Lebensmitteln. Der Stoffwechsel kommt in Schwung, dadurch können Mahlzeiten besser vertragen werden und als positiven Begleiteffekt purzeln sogar überflüssige Pfunde.

Lassen Sie sich für einige Wochen in Ihrer Ernährungsumstellung begleiten. Lernen Sie die Funktionsweise der Trennkost kennen und erfahren Sie vieles über die Wirksamkeit von Lebensmitteln.

Kombinationen aus **Trennkost** in Verbindung mit Low Carb oder Intervallfasten werden vorgestellt und sind nach Wunsch ebenfalls möglich. Ein Begleitprogramm mit interessanten Themen aus Ernährung, Bewegung, ganzheitlicher Gesundheit, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, Unterlagen und vielen Rezeptideen runden den Kurs ab.

<b>Info-Vortrag zum Kurs:</b>	<b>Dienstag, 15. Februar 2022, 19.00 – 20.30 Uhr</b> <b>VHS Löhne, Werretalhalle, EG, Raum 1</b> <b>Mit Anmeldung   Kurs-Nr.: 61104   5,00 € / 2,50 € erm.</b>
-------------------------------	--

**Kursbeginn: Donnerstag, 03. März 2022**

**10 Treffen wöchentlich á 1 ½ Std., außer in den Ferien, jeweils 19.00 - ca. 20.30 Uhr**

#### Termine:

- |             |                 |
|-------------|-----------------|
| 1. Treffen: | Do., 03.03.2022 |
| 2. Treffen: | Do., 10.03.2022 |
| 3. Treffen: | Do., 17.03.2022 |
| 4. Treffen: | Do., 24.03.2022 |
| 5. Treffen: | Do., 31.03.2022 |
| 6. Treffen: | Do., 07.04.2022 |
| 7. Treffen: | Do., 28.04.2022 |
| 8. Treffen: | Do., 05.05.2022 |
| 9. Treffen: | Do., 12.05.2022 |
| 10. Treffen | Do., 19.05.2022 |



#### Kursleiterinnen Trennkost nach Ursula Summ:

**Anke Nolting** - Ernährungs- und Gesundheitsberaterin (IHK) & Heike Schwarze - Heilpraktikerin

**Kursgebühr:** 95,00 Euro

**Veranstaltungsort:** **Berthold-Brecht-Gesamtschule**, Zur Schule 4, 32584 Löhne-Mennighüffen, **Klassenraum F004** (Eingang, neben dem Hausmeister)

**Anmeldung:** **Kurs-Nr.: 61106**, telefonisch: 05732-100-588 oder per Mail: vhs@loehne.de  
www.vhs-loehne.de (weitere Einzelheiten-siehe VHS-Programmheft/Internet)

## Frühjahrsputz für den Körper mit der

## Basenfasten-Vitalkur - das sanfte Fasten mit basischer Kost

Die genussvollen Festtage sind vorbei! Nun kommt die richtige Jahreszeit, den eigenen „Motor“ wieder in Gang zu setzen. Antriebsschwäche, Müdigkeit, Verdauungsstörungen, schwache Abwehrkräfte können, neben einer Vielzahl anderer Beschwerden, erste Hinweise auf ein Ungleichgewicht im Säure-Basen-Haushalt sein.

Es tut gut, dem Körper hin und wieder eine „Auszeit“ zu gönnen mit dem Ziel, das Gleichgewicht von Säuren und Basen wieder herzustellen. Auch entschlacken ist wichtig um die Stoffwechselprodukte, die sich im Winter angesammelt haben, wieder auszuscheiden.

Mit 100% basischer Kost - im Einklang mit den Jahreszeiten – bringen Sie Ihren Körper wieder in Balance. Sie entsäuern, entschlacken, ohne sich dabei hungrig und schlapp zu fühlen! Gleichzeitig wirken Sie einer eventuellen Frühjahrsmüdigkeit entgegen und verlieren auch das eine oder andere „Pfundchen“.

Lassen Sie sich durch Ihre Kur in angenehmer Atmosphäre begleiten. Sie erhalten viele Tipps für den Alltag, Rezepte, hilfreiche Unterlagen und bekommen Einblick in eine völlig neue Denk- und Ernährungsweise.

### ▪ Basenfasten Kurs 1 - B01-02/2022

**Infoveranstaltung: Freitag, 18 Februar 2022, 19.00 – ca. 20.30 Uhr**

#### Termine:

1. Treffen: Freitag, 25. Februar 2022
2. Treffen: Dienstag, 01. März 2022
3. Treffen: Freitag, 04. März 2022
4. Treffen: Dienstag, 08. März 2022

jeweils 19.00 – ca. 20.30 Uhr



**Kursgebühr:** 80,00 Euro (Kursgebühr 70,00 Euro + 10 Euro für Material & Getränke)

**Anmeldung bis:** **22. Februar 2022 bei Anke Nolting**  
E-Mail: info@anke-nolting.de oder Tel.: 05734-513623

**Veranstaltungsort:** **Naturheilpraxis Heike Schwarze**, Koblenzer Str. 160, 32584 Löhne

### ▪ Basenfasten Kurs 2 - W01-04/2022 (nur für Wiederholer)

**Ohne Infoveranstaltung! Voraussetzung: Mind. 1 x Basenfasten-Basiskurs bei Anke Nolting durchgeführt. Unser Motto „Gemeinsam macht es mehr Spaß!“**

#### Termine:

1. Treffen: Freitag, 29. April 2022
2. Treffen: Mittwoch, 04. Mai 2022
3. Treffen: Freitag, 06. Mai 2022
4. Treffen: Dienstag, 10. Mai 2022 Uhr

jeweils 19.15 – ca. 20.45 Uhr



→ **basischer Schlemmerabend\***

**\*) jeder bringt etwas Basisches mit und wir genießen den Abschluss**

**Kursgebühr:** 70,00 Euro inkl. Material, Kostproben & Getränke

**Anmeldung bis:** **26. April 2022 bei Anke Nolting**  
E-Mail: info@anke-nolting.de oder Tel.: 05734-513623

**Veranstaltungsort:** **Naturheilpraxis Schwarze**, Koblenzer Str. 160, 32584 Löhne

Vorträge zu Ernährung & Gesundheit ganzheitlich

▪ **Basenfasten – das sanfte Fasten mit basischer Kost (Info-Vortrag)**



**Termin:** Dienstag, 25. Januar 2022, 18.30 Uhr - 20.45 Uhr (1 Termin)

Es tut gut, dem Körper hin und wieder eine Auszeit zu gönnen! Unsere heutige Ernährungs- und Lebensweise führt zu einer starken Belastung unseres Organismus und kann zu einer Vielzahl von Beschwerden beitragen z.B. Kopfschmerzen, Müdigkeit, Verdauungsstörungen, Gelenkschmerzen, schwache Abwehrkräfte. Meist liegt ein Ungleichgewicht im Säure-Basen-Haushalt vor.

Für Menschen, die sich ein klassisches Fasten ohne Essen nicht vorstellen können, gibt es Basenfasten: Essen, genießen, satt werden und trotzdem den Säure-Basen-Haushalt regulieren.

Erfahren Sie mehr über die Wirkweise des Säure-Basen-Haushaltes im Körper, die Fastenarten und wie Sie mit einer Basenfastenkur zu mehr Wohlbefinden, Vitalität und Leistungsfähigkeit gelangen können. Materialkostenbeitrag 1,00 Euro wird durch die Kursleitung eingesammelt.

**Kursgebühr:** 7,50 Euro / 3,75 Euro ermäßigt | mit Anmeldung  
**Veranstaltungsort:** VHS Werretalhalle, EG, Raum 1, Alte Bündler Str. 1, 32584 Löhne  
**Anmeldung:** Kurs-Nr.: 61103, telefonisch: 05732-100-588 oder per Mail: vhs@loehne.de  
www.vhs-loehne.de (weitere Einzelheiten-siehe VHS-Programmheft/Internet)



▪ **Trennkost – Lebensmittel richtig kombinieren (Info-Vortrag)**

**Termin:** Dienstag, 15. Februar 2022, 19.00 – 20.30 Uhr (1 Termin)

Trennkost ist eine von vielen Möglichkeiten, sich gesund und bewusst zu ernähren, dabei einfach umzusetzen, alltagstauglich und sehr wirkungsvoll. Durch die Trennung bestimmter Lebensmittel in einer Mahlzeit, findet eine Entlastung des gesamten Stoffwechsels statt. Somit können einer Vielzahl ernährungsbedingter Beschwerden z. B. Völlegefühl, Blähungen, Sodbrennen, Übersäuerung, Müdigkeit, rheumatische Beschwerden und Diabetes entgegengewirkt werden.

Trennkost ist keine Diät, sondern eine Ernährungsumstellung! Es gibt kein Verzicht, nur eine andere Kombination der Lebensmittel. Der Stoffwechsel kommt in Schwung, dadurch findet u. A. auch eine Gewichtsreduktion statt. In diesem Vortrag erhalten Sie Informationen über die Funktionsweise der Trennkost sowie Inhalte und Aufbau des zehnstündigen Kurses: Trennkost nach Ursula Summ

**Kursgebühr:** 5,00 Euro / 2,50 Euro ermäßigt | mit Anmeldung  
**Veranstaltungsort:** VHS Werretalhalle, EG, Raum 1, Alte Bündler Str. 1, 32584 Löhne  
**Anmeldung:** Kurs-Nr.: 61104, telefonisch: 05732-100-588 oder per Mail: vhs@loehne.de  
www.vhs-loehne.de (weitere Einzelheiten-siehe VHS-Programmheft/Internet)



▪ **Cholesterin- und Blutfettwerte natürlich senken**

**Termin:** Dienstag, 15. März 2022, 18.30 – 20.45 Uhr (1 Termin)

Cholesterin erfüllt im Körper viele wichtige Funktionen. Bekannt ist, dass ein dauerhaft zu hoher Cholesterinspiegel gesundheitliche Probleme mit sich bringen kann wie Arteriosklerose, mit den möglichen Folgen wie z.B. Herzinfarkt oder Schlaganfall. (...)

(Fortsetzung: Cholesterin- und Blutfettwerte natürlich senken)

(...) Sehr schnell werden vorbeugend Cholesterinsenker eingesetzt. Dabei sind Medikamente aufgrund der erheblichen Nebenwirkungen nicht in jedem Fall sinnvoll. Mit der richtigen Ernährung, einer Lebensstilveränderung, Naturheilverfahren sowie Heilpflanzen können leicht bis mäßig erhöhte Cholesterin- und Triglyceridwerte sehr effektiv gesenkt werden. Auch bei stark erhöhten Werten oder genetisch bedingten Fettstoffwechselstörungen wirken sich diese Maßnahmen begleitend zur medikamentösen Therapie positiv aus. Lernen Sie Möglichkeiten aus Ernährung und ganzheitlicher Gesundheit kennen.

**Kursgebühr:** 7,50 Euro / 3,75 Euro ermäßigt | mit Anmeldung  
**Veranstaltungsort:** VHS Werretalhalle, EG, Raum 1, Alte Bündler Str. 1, 32584 Löhne  
**Anmeldung:** Kurs-Nr.: 61134, telefonisch: 05732-100-588 oder per Mail: vhs@loehne.de  
www.vhs-loehne.de (weitere Einzelheiten-siehe VHS-Programmheft/Internet)



### ▪ Arthrose ganzheitlich: Den Verschleiß von Gelenken vorbeugen und aufhalten

**Termin:** Dienstag, 03. Mai 2022, 18.30 – 20.45 Uhr (1 Termin)

Arthrose ist die häufigste Form aller Gelenkerkrankungen. Bei allen Menschen kommt es im Laufe des Lebens zu einer normalen Abnutzung der Gelenke. Die Abnutzung kann aber durch vielfältige Einflüsse beschleunigt sein. Unter anderem spielt die Ernährung dabei eine erhebliche Rolle.

Durch Umstellung der Ernährung kann man eine Arthrose zwar nicht heilen, aber den Verlauf nachweislich günstig beeinflussen. Außerdem hält die Natur einige Pflanzenstoffe bereit, welche abschwellende, schmerzlindernde und entzündungshemmende Wirkstoffe enthalten, ohne dabei den Organismus weiter zu belasten. Lernen Sie Möglichkeiten aus Ernährung und ganzheitlicher Gesundheit kennen.

**Kursgebühr:** 7,50 Euro / 3,75 Euro ermäßigt | mit Anmeldung  
**Veranstaltungsort:** VHS Werretalhalle, EG, Raum 1, Alte Bündler Str. 1, 32584 Löhne  
**Anmeldung:** Kurs-Nr.: 61135, telefonisch: 05732-100-588 oder per Mail: vhs@loehne.de  
www.vhs-loehne.de (weitere Einzelheiten-siehe VHS-Programmheft/Internet)

### → Corona-Schutzmaßnahmen (an allen Kursorten):

- Für o.g. Gesundheitskurse gilt derzeit die 2-G-Regel:** Wenn Sie bereits vollständig geimpft oder genesen sind, wird um Vorlage eines Nachweises, in Verbindung mit einem gültigen Personalweis, vor Kursbeginn gebeten.
- Bei grippeähnlichen Krankheitssymptomen bitte zu Hause bleiben
- Handdesinfektion im Eingangsbereich
- Mindestens 1,5 m Abstand zu anderen Personen
- Mund-Nasen-Bedeckung während des Aufenthaltes im Gebäude
- Regelmäßiges Stoßlüften
- Nach jeder Kurseinheit werden die Kontaktflächen desinfiziert



#### Hinweise:

- *Programmdaten werden **unter Vorbehalt** von Änderungen weitergeleitet*
- *Weitere Veranstaltungen und Kursorte auf Anfrage*
- *Bei kurzfristigen Absagen oder Nichterscheinen, trotz verbindlicher Anmeldung, werden je nach Veranstaltungsort die Kursgebühren ganz oder teilweise fällig.*

**„Gesundheit erleben die Menschen von den Göttern.  
Dass es aber in ihrer Hand liegt, diese zu erhalten, daran denken sie nicht“  
(Demokrit 460 - 371 v. Chr.)**