

19. August 2025

## Mach deine Schilddrüse stark – Ganzheitliche Ernährungslehre

Ein Leben lang Medikamente einnehmen? Das muss nicht sein! Schon ein Mangel an Mikronährstoffen führt zu einem Ungleichgewicht der Hormone. Unsere Körperzellen benötigen Mikronährstoffe, der Darm hat eine direkte Beziehung zum Spiegel der Schilddrüsenhormone. Wenn die Schilddrüse zu wenige Hormone produziert, ist der Stoffwechsel verlangsamt. Die Ernährung ist zentral, um uns in Schwung zu bringen.



### Kursinhalt

- Ganzheitliche Ernährung für die Schilddrüse
- Wichtige Nährstoffe wie Jod, Selen, Q10, Vitamin D, Omega-3 Fettsäure u.v.m.
- Kohlenhydrate – ja oder nein?
- Einfluss des Blutzuckerspiegels und des Insulins
- Zusammenhänge zwischen Darm und Autoimmunerkrankungen
- Aufbau der Darmflora und ihre Funktionen

### Kursziel

Die Teilnehmenden

- können sich gut und gesund ernähren
- wissen, was ihre Schilddrüse braucht und was sie nicht braucht

### Dozentin

Pascale Barmet

### Kursinfo

Theorie

7 Kursstunden | max. 30 Teilnehmende

### Voraussetzung

TherapeutIn mit medizinischem Wissen

📅 Dienstag, 19. August 2025

🕒 9.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr

📍 Schachenallee 29, 5000 Aarau

👥 vdms-asmm-Mitglieder CHF 190.00

👥 Nichtmitglieder CHF 280.00

👜 Mitbringen: Schreibmaterial