

Ein Schlüssel zur Gesundheit – unsere Ernährung

| | |
|--------------------|--|
| Wann | Samstag, 23. November 2019 |
| Zeit | 10 bis 17 Uhr |
| Kursleitung | Evelin Pfeifer |
| Kosten | 175 CHF, (155 CHF für Mitglieder Vereinigung Freunde des Botanischen Gartens) |
| Anmeldung | evelin.pfeifer@systbot.uzh.ch, 077 454 38 84 |

Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen: <http://www.bg.uzh.ch/de/kurse.html>

Sich selbstbestimmt um die eigene Gesundheit zu kümmern, gibt ein gutes Gefühl. Doch wie setzt man das um? Und warum ist es schwer, Ernährungsgewohnheiten, die nicht gut tun, zu ändern? Der Kurs möchte durch das Verstehen von Zusammenhängen zwischen Nahrung und Körper Lust auf eine gesunde Ernährung machen.

Im Kurs lernen wir den Zusammenhang zwischen Ernährung und Darmgesundheit kennen. Der Darm symbolisiert die Wurzel für Gesundheit. Welche Pflanzen und Lebensmittel können wir einsetzen?

Ein zweiter Schwerpunkt ist der Säure-Basen-Haushalt. Was bedeutet das? Warum spricht man heutzutage so oft von Übersäuerung der Gewebe? Welcher Zusammenhang besteht zwischen einem entgleisten Säure-Basen-Haushalt und der Gesundheit? Und welche Anwendungen, Pflanzen und Lebensmittel können uns zu einem gesunden Säure-Basen-Haushalt verhelfen?

Während eines Rundgangs im Botanischen Garten werden wir bekannte und unbekannt Nahrungspflanzen besuchen.

Im Kurs erhalten Sie Tipps für einfache Speisen. 1-2 Rezepte werden wir zusammen im Kurs zubereiten und die Gerichte essen.



Evelin Pfeifer, diplomierte Botanikerin, angestellt als Gartenpädagogin am Botanischen Garten der Universität Zürich, Ausbildung in Phytotherapie und Ganzheitlicher Ernährungsberatung, seit 20 Jahren Führungen, Kurse, Dozentin. Schwerpunkte neben gesunder Ernährung sind Heilpflanzen, essbare und giftige Wildpflanzen, Verwendung einheimischer Bäume und Sträucher und Duftpflanzen.