



# BioAktiv-Gruppe in Berlin

Hilfe zur Selbsthilfe mit unserem Hauptthema  
„Bewusste Ernährungsformen“

## Fermentation & Rohkost.

### Angebote der Gruppe

- Gruppenarbeitskreise mehrmals im Jahr
- Wissenswerte Vorträge und interessante Informationen aus der Fermentation und Rohkost für eine vitale Lebensführung und Wohlbefinden
- Bildungs- u. Seminar-Zeit-Reisen in Eigenverantwortung
- Kurse und Kochseminare zur Herstellung fermentierter Nahrung und rohköstlicher Gerichte

### Gesunde Lebensführung durch Rohkost und fermentierter Nahrung

#### Gesunde Ernährung:

In den letzten Jahren hat die Wissenschaft und biologische Medizin viele Zusammenhänge zwischen den leider schon alltäglichen Erkrankungen wie den Allergien, Magen-Darm-Störungen, Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht, Demenz, Diabetes und der Ernährung gefunden. Sie sind eng verbunden mit unserer Essgewohnheiten und unserem Lebensstil. Es gibt günstig und ungünstig wirkende Ernährungsformen. Es gibt Lebensweisen, die eher das Gegenteil von dem bewirken, was wir uns wünschen.

Ich möchte dazu beitragen, dass das für Sie anders werden kann.

Welche Nahrung, wie viel Bewegung, Ruhe und Erholung braucht unser Körper? Was schadet ihm? Wie gelangen wir wieder in Balance?

Wissen oder Nichtwissen entscheidet oft mehr als uns bewusst ist über das Maß unserer Gesundheit und die Qualität unseres Lebens. Wissen hat organisierende Kraft!

Ich möchte Sie mit den Möglichkeiten einer harmonischen stoffwechselaktiven Ernährung für das Entscheidende MEHR an LEBENSKRAFT und LEBENSFREUDE vertraut machen.

Beim Vergären von Gemüse, auch Fermentation genannt, sorgt Milchsäure für eine längere Haltbarkeit. Milchsäurebakterien konservieren das Gemüse und verhindern das Aufkommen von Fäulnisbakterien. Auch in unserem Körper hat die Milchsäure beide Funktionen. Sie schützt unseren Hautmantel und die Schleimhäute, weil sie wie ein Schutzfilm wirkt. Im Verdauungsapparat hat sie die Aufgabe, Eiweiß aufzuspalten und den Darm vor giftigen Bakterien zu schützen. Milchsäurevergorene Produkte beeinflussen die Darmbewegung günstig, erleichtern Ausscheidungen und fördern den Leberstoffwechsel. Der Schlüssel zur Gesundheit liegt im Darm. Fermentiertes Gemüse stärkt die Darmflora und damit unser Immunsystem, es hemmt Entzündungen und last but not least: es ist lowcarb, probiotisch, vegan und roh.

**Rohkost,**

der Genuss rohköstlicher Gerichte schenkt sowohl Körper als auch Geist Energie und Vitalität, die zu einem Gefühl des Genährtseins der Zelle, zu Leichtigkeit und innerer Klarheit führt.

Das Wissen um die grundlegenden Zusammenhänge zwischen Gesundheit und Ernährung kann uns vor Krankheit schützen und stärkt unser Vertrauen in die Selbstheilungskräfte. Nur wenn wir wissen, welche Fehler wir machen, können wir sie vermeiden. Indem wir unverarbeitete natürliche Lebensmittel essen, haben wir die Chance körperliche Störungen, Unlustgefühl und Stimmungsschwankungen, Gedächtnis- und Konzentrationsschwäche positiv zu beeinflussen. Krankheit und Anfälligkeit schwinden wenn wir uns auf das Einfache, Naturbelassene und Urgesunde zurückbesinnen.

Gehen wir gemeinsam auf eine rohköstliche Entdeckungsreise, bei der wir die vitalstoffreiche Ernährung genussvoll praktizieren

Wir möchten in Vorträgen und Workshops wertvolle Informationen über Ernährung, Blockaden und Organfunktionen als Wegweiser durch die Gesundheitsbereiche für mehr Vitalität und Lebensführung geben.

Vitalität, Schönheit und innere Zufriedenheit entstehen auf der Basis eines gesundheits-orientierten Lebensstils, der nicht das Befolgen einseitiger Regeln, sondern die Balance in den Mittelpunkt stellt.

Halb-Jahresübersicht 2018 für die Selbsthilfe-Gruppe Berlin

Lesen Sie hier, welche Angebote Sie 2018 erwarten und melden Sie sich gleich an