

Leberfasten

- Diabetes und Übergewicht adé !

Referent: **Dr. Gregor Dornschneider**

Präventionsarzt (AGeP), Chirurg, Proktologe

Mittwoch, 07. November 2018, 19.00 Uhr

Ort: **Bürgerhaus am alten Stadttor**
Europasaal (Eingang Bismarckstr.)
Nußlocher Str. 16
69181 Leimen

Anmeldung : **VHS Leimen**
Telefon 06224/ 704-291
Gabi.Eckel@Leimen.de oder vhs@leimen.de

Eintritt 7,- €
Ende voraussichtlich gegen 20.30 Uhr



Leberfasten

- **Diabetes und Übergewicht adé!**

Fett macht fett? Irrtum! Wahrscheinlich sogar der größte Ernährungsirrtum der letzten 50 Jahre. Denn inzwischen ist wissenschaftlich erwiesen: Genau das Gegenteil ist der Fall. Grundsätzlicher Fakt ist, dass wir eine gute Ernährung für unseren Körper brauchen, um unsere Gesundheit zu erhalten. Denn wir wollen schlank werden, fit und leistungsfähig bleiben.

Doch worauf sollen wir achten? Mittlerweile ist das Informations-Angebot für den Laien - und manchmal nicht nur für den - fast unüberschaubar geworden.

Ziel des Vortrags ist, die vielschichtigen Vorgänge von Ernährung, Nahrung, ihre Verarbeitung und Aufgaben im Körper en passant und leicht verständlich zu informieren und Wege aufzuzeigen, wie wir unseren Körper im Ernährungs-„Dschungel“ möglichst optimal aufstellen können.

Spezielles Augenmerk werden wir dabei auf die **besondere Rolle der Leber als Entgifter und Energielieferant** im Stoffwechsel unseres Körpers eingehen. Als Kontrollorgan im Zucker- und Fettstoffwechsel ist sie geradezu unersetzlich. Unser heutiges Essverhalten, Umweltbelastungen und die Einnahme von Medikamenten führen jedoch bei sehr vielen dazu, dass die Leber durch Überforderung verfettet - und wir sprechen hier nicht von Alkohol-Missbrauch!

Die Besonderheit: Die Effekte der vorgestellten Ernährungsweisen sind nachhaltig! Durch die Entfettung von Leber und Bauchspeicheldrüse wird der Stoffwechsel wieder normalisiert. Kardiovaskuläre Risiken werden verringert. So werden die Weichen für die Zukunft wieder neu gestellt in Richtung mehr Gesundheit.

Schöner Nebeneffekt: Die Pfunde purzeln! Insbesondere das Fett im Bauchraum vermindert sich deutlich und so auch der Bauchumfang.

Dr. med. Gregor Dornschneider

Präventionsarzt (AGeP) und Facharzt für Chirurgie

Rohrbacher Str. 152, 69126 Heidelberg, Tel. 06221-38 38 84