

## Tageskurse für Praxispersonal

Dozentin: Tatjana Herold  
max. Teilnehmer: 8  
Gebühr jeweils: 295,-



Kurs-Nr.:

**vs2022-04**

# Vom Apfel zur Karies - vom Smoothie zum Diabetes

**Freitag, 18.03.2022 9.00 – 16.30 Uhr**

Alles, was wir zu uns nehmen, wirkt sich auf unsere Mundgesundheit und auf unsere Allgemeingesundheit aus. Zahlreiche Erkrankungen wie z. B. Diabetes, Bluthochdruck und Osteoporose werden durch falsche Ernährung begünstigt. Nur durch kleine Umstellungen oder Ergänzungen zu unserer täglichen Essgewohnheit verbessert sich die Lebensqualität und man bleibt fit und vital.

Der Kurs vermittelt wissenschaftlich fundiertes Wissen, für alle, die den Patienten umfassend beraten oder selbst auf vielen Ebenen der Gesundheit profitieren wollen.

### Kursinhalte:

- Von Nährstoffen über Vitamine zur Mundgesundheit
- Wie wir Allgemeinerkrankungen durch unsere Ernährung positiv beeinflussen können
- Schlichte Ernährungstipps für den Alltag
- Antientzündliche Ernährung - Unterstützung bei Parodontitis
- Zucker, Fruchtzucker und versteckte Zucker
- Essstörungen – Die Zähne decken auf
- Die richtige Kinderernährung zum Schutz vor Karies und späteren Erkrankungen
- Nahrungsmittelbedingte Zahndefekte und deren Therapie
- Fette und Öle – Einfluss auf die Gesundheit
- Mundhygiene; vor dem Essen oder nach dem Essen?
- Die Kraft von Kräutern und Gewürzen - ganz ohne Hokusfokus
- Sekundäre Pflanzenstoffe, Antioxidantien