

# WEBINAR: WENN DER KÖRPER REBELLIERT

## *Ganzheitliche Ernährung bei Unverträglichkeiten und Allergien*

Laktoseintoleranz, Glutenunverträglichkeit und Allergien sind in aller Munde. Eine ausgewogene und gesunde Ernährung ist zentral, um das Abwehrsystem zu stärken. Wie unterscheidet sich eine Allergie von einer Unverträglichkeit? Wie decke ich meinen Kalziumbedarf bei Milchunverträglichkeit? Sie erfahren in diesem spannenden und lehrreichen Webinar wie Sie Ihr Immunsystem ganzheitlich mit der Ernährung unterstützen können und was Sie bei Unverträglichkeiten und Allergien unbedingt beachten müssen. Pascale Barmet ist eine erfahrene Referentin mit über 20 Jahre Erfahrung im Bereich Ernährung und Allergien.

### **Inhalt**

- Ganzheitliche Ernährung bei Unverträglichkeiten und Allergien
- Unterschied zwischen Allergien und Unverträglichkeiten
- Gluten-Unverträglichkeit und Laktose-Intoleranz
- Histamin-Intoleranz und Fruktose-Intoleranz
- Die häufigsten Allergien und Heuschnupfen
- Viele weitere einfache Alltagstipps

**Praxisteil:** Praxisbezogene einfache Ernährungsempfehlungen bei Allergien und Unverträglichkeiten.

---

### **Ziele**

- Sie können ihre Ernährung nach den Prinzipien der ganzheitlichen Ernährung einfach umstellen und weiterempfehlen.