



Kochkurse

Spätestens seit Erscheinen des populärwissenschaftlichen Bestsellers „Darm mit Scharm“ ist nun auch einer großen Menge von Lesern bekannt, dass der Darm nicht nur für die Verdauung zuständig ist, sondern auch für das Immunsystem, und dass der Darm das sogenannte Bauchhirn beherbergt.

Über den Zusammenhang zwischen Bauchhirn, unserer Psyche und unserer Nahrungsaufnahme hat bereits vor mehr als 15 Jahren Klaus Schubring in seinen Vorträgen „Nahrung und Psyche“ sowie „Nahrung und Psyche- Wege zur Vernunft“ referiert. K.Schubring blickt auf eine 40-jährige Erfahrung als Makrobiotikberater zurück. Er ist Vorstand des Ost-West-Zentrums e.V. , Hamburg.

In jüngster Zeit mehren sich immer mehr die wissenschaftlichen Ergebnisse, die das seinerzeit von Klaus Schubring dargelegte durch Studien belegen. Siehe z.B. der Artikel im Nordkurier vom 04.07.2018 „Kohlenhydrate schärfen den Sinn für Gerechtigkeit“ oder im Spiegel vom 10.08.2019, Nr. 33 „Die Patienten können selbst etwas beitragen zu ihrer seelischen Gesundheit“.

Auch der Beitrag in ARTE „Unser Hirn ist, was es isst“ vom 21.09.2019 befasste sich mit diesem Thema.

In allen diesen Beiträgen geht es um Studien, die sich mit dem sogenannten Mikrobiom, der Gesamtheit aller Mikroben im Darm, befassen , sowie deren Einfluss auf unser Seelenleben und welche Nahrung das Mikrobiom und damit die Psyche wie beeinflusst.

Wer ganz praktisch erfahren möchte, welche Empfehlungen die makrobiotische Küche genau zu diesen Themen hat, ist herzlich zu Kochkursen mit Angelika Syring eingeladen.

Am 19.11.2019 , findet um 16 Uhr zunächst eine Einführung in die makrobiotische Küche statt und am 26.11.2019, um 16 Uhr, ein Kochkurs auf Basis des Vortrages „Nahrung und Psyche- Wege zur Vernunft“.

Gemeinsam wird auf dem Heidehof Lübs, Dorfstr. 4, 17379 Lübs gekocht und genossen.

Anmeldungen via Whatts-App unter 0151-40305611 oder Email gesundheitsbegleitung@angelika-syring.de oder 039777-26726