

Protokoll der Arbeitsgruppen des open space „Naturismus und Gesundheit“ vom 23. 07.2006

**Arbeitsgruppenthema:**

Darmgesundheit und basische Ernährung

**Einberufen hat:**

Sonja

**Teilgenommen haben:**

Ananda, Anita, Catherine, Christiane, Eberhard, Elisabeth, Gisela, Paul, Tina, Verena, Walter

**1. Ausgangslage, Problemstellung:**

Verschlackter Darm, Blähungen

**2. Erkenntnisse, Handlungsbedarf:**

Buch: Peter Jentschura / Buch: Norman Walker (Rohkost)

Verschlackter Darm bewirkt Mangelernährung, obwohl man genügend isst.

**3. Lösungen / Ergebnisse / Strategien:**

spagyrische Entgiftungskur

Fasten

Colon-Hydrotherapie (Darmspülungen)

Reiskur gegen Blähungen (Senfkörner, Schafgarbe)

Kinesiologie

Dreimonatige Darmreinigungskur nach Gray

Stanley Barrow: Ernährung für ein neues Zeitalter

**4. Bedeutsame Fragen, die offen geblieben sind:**

-

**Weiteres Vorgehen – und wer ist mit dabei?**

-