Titel | Speisekarte für ein stärkeres Immunsystem

Das Wichtigste

Zeitraum	13. December bis 14. December 2024 09:00 - 12:30 Uhr
Ort	ONLINE
Kursleitung	Nelson Annunciato, Funktioneller Neuroanatom, Neurowissenschaftler, Postgraduale Ausbildung über Ernährungsmedizin, Schwerpunkt Prävention und Behandlung von Krankheiten in Zusammenhang mit dem Alter
Kursgebühr	CHF 220.00
Kursdauer	2 Tage
Kursnr.	24.50057

Beschreibung

Wie die Ernährung uns vor Krankheiten schützt und welchen Zusammenhang sie auf die Energiebereitstellung (Ausdauer, Schnellkraft) hat

Wie die Ernährung uns vor Krankheiten schützt!

„Prävention lohnt sich mehr als die Heilung“

Diese Aussage traf bereits der altgriechische Arzt Galenos von Perganom und meinte damit, dass wir alles Erdenkliche tun sollen, ja müssen, um die Entstehung von Krankheiten zu vermeiden bzw. zu erschweren.

Insbesondere Tumorerkrankungen erleben wir derzeit als eine „globale Epidemie“. Mögliche Ursachen wie Schadstoffe, toxische Metalle, elektromagnetische Felder, falsche Ernährung, Stresssituationen, psychologische Belastungen, chronische- und subklinische Entzündungen etc. können dafür ausschlaggebend sein. Alle diese Faktoren schwächen unser Immunsystem.

Unsere Gesundheit ist jedoch von unserem Immunsystem abhängig!

Die Reduktion der freien radikalen und Entzündungen in unserem Körper durch eine ausgewogene Ernährung, wie die Reduktion bestimmter Belastungen (Elektrosmog, z.B.) optimieren die Physiologie und verhindern die Entstehung von Krankheiten. In der Tat ist unsere tägliche Ernährung das mächtigste Instrument, unser Immunsystem zu stärken um uns vor Krankheiten zu schützen.

Kursinhalte

- Krebs: Krankheit oder Zustand?
- Entwicklungsstadien von Tumorerkrankungen: Anfangsstadion/Initiation (Teilung), Promotion (Invasion), Progression (Migration)
- Auslöser von Tumorerkrankungen:
  - Genetische Prädisposition
  - Entzündungen

- Saures Milieu
- Immundefizienz
- Unterernährung & Ernährungsmangel als Basis aller Krankheiten
- Stress (Dysstress) und psychologische Konflikte
- Toxische Überlastung
- Sauerstoffmangel
- Wie funktioniert unser Immunsystem?
- Krebs versus Mitochondrien
- Ernährungs- und Lebensstil als Prävention
- Möglichkeiten und Grenzen der Prävention im Rahmen unserer Ernährung

Termine

13.12.2024 / 14.12.2024

Kursziele

Die Teilnehmenden

- verstehen, dass das Immunsystem heutzutage mit wesentlich mehr toxischen Substanzen konfrontiert wird und dies trägt zu seiner Schwäche bei
- wissen, dass der Lebensstil (Dysstress, Ernährung, emotionaler Konflikt, Schlafmangel, saures Körpermilieu, chronische subklinische Entzündungen, toxische und biotoxische Substanzen etc.) als epigenetischer Faktor die Genmodulation (Methylierung versus Demethylierung) beeinflusst und das Immunsystem verstärken oder schwächen kann
- verstehen den Zusammenhang zwischen diesen epigenetischen Faktoren und mitochondrialen Dysfunktionen als Auslöser von verschiedenen Krankheiten
- kennen die Strategien zur Unterstützung der Mitochondrien, um die Entstehung von bestimmten Krankheiten zu erschweren
- wissen wie eine mitochondriale Therapie aussieht

Methodik

- Theoretische Präsentationen

Zielgruppe

Fachpersonen mit medizinischer Grundausbildung

Selbstlernaktivitäten

- Selbststudium

Zusätzliche Info

Credits Fachgesellschaften: SGPMR 6/5 Credits, SNG/SGKN keine Credits