

Das egoistische Immunsystem



Bildungszentrum Rehastudy
Bad Zurzach, Winterthur
Quellenstrasse 34
CH-5330 Bad Zurzach
Tel. +41 (0)56 265 10 20
Fax +41 (0)56 265 10 29
E-Mail info@rehastudy.ch
www.rehastudy.ch

EDUQUA

Schweizerisches Qualitätszertifikat für Weiterbildungsinstitutionen
Certificat suisse de qualité pour les institutions de formation continue
Certificato nazionale di qualità per istituzioni di formazione continua

Kursausschreibung

Das egoistische Immunsystem

EINLEITUNG

Das Immunsystem nimmt sich, was es braucht - ohne Rücksicht auf den Menschen.

Es entscheidet egoistisch über Gesundheit und Krankheit.

Warum macht es das?

Warum bleibt es aktiv?

Eine mögliche Antwort darauf wäre: Weil wir uns in unserem alltäglichen Leben zu vielen pro- und zu wenigen antientzündlichen Reizen aussetzen. Wir führen ein Leben innerhalb einer scheinbaren Komfortzone, ohne uns damit etwas Gutes zu tun. Das Resultat kann eine chronische Aktivierung des Immunsystems sein. Diese Reaktion benötigt Energie, welche sie aus anderen Bereichen unseres Körpers klaut. Wundheilungsstörungen, chronische Erkrankungen und aspezifische Schmerzzustände sind die Folge eines chronisch aktivierten Immunsystems.

Man spricht hier von „Low grade Inflammation“.

Vielen Menschen ist nicht bewusst, dass ihr Lebensstil grossen Einfluss auf das Immunsystem und somit in weiterer Folge auf die Gesundheit hat. Stress, Nahrung, Bewegung, Biorhythmus, Säure-Basen Haushalt, Immunsystem, Hormonhaushalt, Gedanken und Gefühle, Sexualität, Genetik, Epigenetik und das soziale Umfeld greifen ineinander.

Ich zeige dir einfache Mittel und Wege, wie du deine Gesundheit und die deiner PatientInnen nachhaltig verbessern kannst.

ZIELE

Es ist das Ziel, die Zusammenhänge von Körper, Geist und Seele kennenzulernen und zu erkennen, wie sie einander gegenseitig beeinflussen.

Nach diesem Kurs

- Hast Du einen Überblick über die Begriffe Körper, Geist und Seele gewonnen
- Verstehst Du die Funktionsweise des Immunsystems
- Hast Du Dir einen Überblick über die Energiesysteme des Menschen verschafft
- Kannst Du aktivierende und hemmende Faktoren erkennen und die Systeme in Wechselwirkung zueinander setzen
- Kennst Du den Einfluss von Immunsystemstörungen im physiotherapeutischen Kontext
- Verstehst Du, wie Low Grade Inflammation, Stress, Gefühle und Gedanken zu körperlichen Symptomen bis zu chronischer Krankheit führen kann
- Kannst Du praktische Interventionen am Immunsystem anwenden und deren Wirkung direkt reflektieren
- Hast Du Dich besser kennengelernt auf den 3 Ebenen Körper, Geist und Seele
- Hast Du Deine Energiesysteme analysiert und befasst Dich mit Deinen Werten, Glaubenssätzen, Gefühlen und Gedanken

In diesem Kurs steht persönliche Entwicklung im Vordergrund. Das erworbene theoretische und praktische Wissen kann sofort in den therapeutischen Alltag transferiert werden.

INHALTE

- **Chronische Krankheiten:** Etymologie & Möglichkeiten. Wo liegt die Ursache der Ursache? Was sind die Gemeinsamkeiten von chronischen Krankheiten
- **Salutogenese:** Wie eine „KONSTANT UNTERBROCHENE LEBENSROUTINE“ uns gesund hält
- **Energiesysteme:** Eine Geschichte vom Mitochondrium und dem Universum. Was bringt mir und was kostet mich Energie? Vielleicht ist das die entscheidende Frage. Ein gut funktionierendes Energiesystem ist die Basis für ein schnelles Immunsystem. Nicht nur Nahrung und Bewegung spielen dabei eine Rolle
- **Wundheilung:** Resolution of Inflammation: Der optimale Wundheilungsprozess. Unser Körper kann das ja eigentlich alleine, wir können ihn dabei aber sehr gut unterstützen
- **Immunsystem:** Die Geschichte der Reise des Immunsystems: vom akuten Entzündungsprozess über Low Grade Inflammation zum Symptom oder zu einer Erkrankung bis hin zu seiner Beruhigung
- **The Behavioral, Emotional and Social Immunsystem:** Wie das Immunsystem unser Verhalten, unsere Gefühle und unsere Gelüste beeinflussen kann, und warum das so wichtig ist
- **Unser Darm:** Du bist nicht alleine! Der Darm als Zentrum des Mikrobioms. Wenn sich unsere Bakterien, Viren, Parasiten und Pilze wohl fühlen, haben wir wenig zu befürchten. Und das ist gar nicht so schwierig, wie man meinen mag
- **Stress: I love my Hypothalamus:** Die Stressachse (Hypothalamus-Hypophyse-Nebennierenrinde) als wesentlicher Einflussfaktor auf das Immungeschehen & Wundheilung. Sind wir im Lebens- oder im Überlebensmodus? Dass das Immunsystem in den beiden Modi anders arbeitet, ist wohl nicht weiter überraschend
- **Bewegung:** Lauf Forrest lauf! Bewegung als Polypill nutzen. Wie Bewegung unser Immunsystem und unsere Stressachse reguliert und unsere Gefühle beeinflussen kann
- **Ernährung:** Nahrungs- und Ergänzungsmittel: Auswirkung auf das Immunsystem, Stresssystem, Biorhythmus & Emotionen. Du bist, was Du isst, stimmt zwar auch nicht mehr so ganz, jedoch darf man die Kraft der Auswahl der optimalen Stoffe nicht unterschätzen
- **Biorhythmus:** Respect Your Rhythm: Die Wichtigkeit unserer biologischen Uhr ist mittlerweile sehr gut untersucht. Bist Du Eule, Lerche oder Taube? Wenn wir schlafen und alles ruhig um uns herum ist, geht in Wahrheit in uns erst so richtig die Post ab
- **Breathwork:** Von Pranayama bis Hypoxie. Atmen müssen wir sowieso, warum nicht gleich richtig? Die Wirkungen auf Immun- und Energiesystem sind schon fast filmreif
- **Thermoregulation:** Sauna oder Eisbad, was darf es sein? Thermoregulation 2.0: Um die Vorteile von Hitze und Kälte zu erläutern, reicht der Platz auf dieser Homepage nicht
- **Power of Relationship:** Was haben Beziehung, Liebe, Patriarchat und Sexualität mit Energie und Gesundheit zu tun? Wie wir uns mit der Beziehung 3.0 selbst heilen können
- **Der Unterschied von Mann und Frau auf immunologischer, biologischer und spiritueller Ebene:** Wir sind so unterschiedlich und doch so gleich. Was bedeutet es in der heutigen Zeit Frau, Mann, Mutter, Vater...zu sein? Das hat aber keinen Einfluss auf das Immunsystem? Da irrst Du gewaltig!
- **Kraft der Stille:** Du weißt, was Du brauchst. Du musst Dich nur erinnern. Und ja, Meditation ist entzündungshemmend
- **Hey Siri! Wie geht's mir heute? Gedanken, Gefühle, Glaubenssätze, Werte, Sinn:** Gefühle beeinflussen unseren Körper auf allen Ebenen. Was fühle ich wirklich? Angst oder Ohnmacht? Gefühle haben einen riesigen Einfluss auf unser Immun- und Stresssystem. In diesem Teil lernst Du Dich selbst noch besser kennen. Freu Dich drauf!
- **Schattenspiele:** Lass uns ungesehene Anteile von Dir entdecken. Schattenarbeit ist gut in den Alltag zu integrieren und auch was für Schönwetterkifahrer

METHODEN/ARBEITSWEISEN

- Feedback durch die Lehrperson während des praktischen Übens (Untersuchung und Behandlung des Darms)
- Offene Fragen, die in gemeinsamer Diskussion - in welcher jeder sein Wissen einfließen lassen soll - behandelt werden. Die Teilnehmenden sollen gegenseitig voneinander profitieren und zum Gedankenaustausch angeregt werden
- Erarbeiten und Austausch diverser Themen in Gruppen
- Die Teilnehmenden wenden unterschiedliche Werkzeuge (praktische Übungen) direkt im Kurs an und können sofort damit arbeiten
- Jedes Thema wird praxis- und alltagsnah bearbeitet und kann sofort angewendet werden
- Praktisches und theoretisches Wissen aus den ersten beiden Tagen sollen an sich selbst und am Patienten ausprobiert werden. An Tag 3 und 4 werden diese Erfahrungen in der Gruppe ausgetauscht und besprochen

Maximale Gruppengröße: 24 Teilnehmende mit einer Lehrperson

ANGABEN ZUR LEHRPERSON

Andreas Mitischka

Physiotherapeut, Therapeut für Psychoneuroimmunologie, Integraler Transformationscoach

Studium in Physiotherapie AKH Wien, 2003

Zusatzausbildungen in:

- ESP Sportphysiotherapie, ESP Wirbelsäulen Reha 2006
- Craniosacrale Therapie und viszerale Osteopathie 2006
- Manuelle Therapie nach dem Maitlandkonzept 2007
- klinische Psychoneuroimmunologie 2011
- Mikrokinesitherapie 2015
- Body Brain Dynamics 2015
- Life Trust Coaching Ausbildung 2021
- Active Consciousness Meditation Training 2022
- Schattencoachingausbildung 2023

"Irgendwann ist Jetzt!"



KURSVORAUSSETZUNGEN

Fachpersonen für Physiotherapie, Ergotherapie, Sportwissenschaften und Fitnesstrainer

Grundsätzlich ist der Kurs offen, gute medizinische Kenntnisse sind allerdings von Vorteil.

Voraussetzung für die Kursteilnahme ist ein Berufsdiplom

VORBEREITUNGSAUFTRAG

Bitte schreibe vor Kursbeginn ein 3 tägiges Ernährungstagebuch. Dies ist natürlich freiwillig und anonym und soll einen Überblick über die Gruppe geben.

LEITUNG

Andreas Mitischka

Dauer	Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Sprache	Kosten
4 Tage	Winterthur	04.07.2024 05.07.2024 29.08.2024 30.08.2024	09.00 - 17.00 Uhr 09.00 - 17.00 Uhr 09.00 - 17.00 Uhr 09.00 - 17.00 Uhr	24211	deutsch	CHF 1020.-