

# Gehirn und Stress



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](mailto:info@rehastudy.ch)  
[www.rehastudy.ch](http://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

## Gehirn und Stress

### EINLEITUNG

Klassisch wird Stress in drei Phasen beschrieben: Alarm (Emergency), Anpassung (Widerstand) und Erschöpfung (Ermüdung). Diese Stufen beschreiben eine interessante Reise von einer physiologischen und motivierenden Freisetzung von chemischen Substanzen, die den Körper auf "Kampf oder Flucht" vorbereiten bis sie in eine Erschöpfung (Burnout-Syndrom) mit tiefgreifenden Auswirkungen auf die Körper von Neuronen, deren Dendriten, ihre dendritischen Dornen und schließlich in ihre Kommunikation von entscheidender Bedeutung münden. Unter den verschiedenen Systemen, die an Stress beteiligt sind, ist Erschöpfung der Nebennierendrüsen eine der häufigsten. Leider wird diese Erschöpfung nicht immer schnell diagnostiziert und es führt das Individuum in eine größere kognitive, emotionale, körperliche und professionelle Beeinträchtigung.

### ZIELE

Nach diesem Kurs:

- Verstehst Du die drei Phasen von Stress
- Kennst Du die Auswirkungen auf den Körper
- Verstehst Du das Thema Erschöpfung und die körperlichen wie professionelle Beeinträchtigungen

### INHALTE

Drüsen-Triade: Nebennieren-Bauchspeichel-Schilddrüsen als erste Eingangstür der chronischen Krankheiten

- Cholesterin als Marker Stress-Reaktionen im Körper
- Auswirkungen des Stresses auf den Alterungsprozess: Telomere und Telomerase (wie Gene ausgeschaltet werden)
- DHEA: Angst, Stress, Libido, Anfälligkeit für Infektionen und Verlust der emotionalen Kontrolle • Oxidativer Stress und die unvermeidbare Rolle der Mitochondrien
- Subklinische chronische Belastung durch die Zufuhr von toxischen Schadstoffen
- Eustress versus Dysstress: von Motivation zur Neurotoxizität • Männliche und weibliche Reaktion auf Stress
- Stress, Serotoninmangel und Depression
- Chronischer Stress und seine Auswirkungen auf den Hippocampus (Gedächtnis), präfrontalen Cortex (logisches Denken und Problemlösen) und die Amygdala (Ängste)
- Stress und chronische Krankheiten
- Vergleich des Cortisolpegels im Speichel versus Cortisolpegel im Blut: was ist effektiver?
- Progression der Erschöpfung der Nebennierendrüsen und die Auswirkungen auf die Regulation des Blutdrucks, Adrenalin,

, Cortisol und Geschlechtshormonen (Östrogen, Progesteron und Testosteron)

- Posttraumatische Belastungsstörungen

## METHODEN/ARBEITSWEISEN

100% Theorie (Frontalunterricht)

## ANGABEN ZUR LEHRPERSON

Nelson Annunciato



- Neurowissenschaftler + Funktioneller Neuroanatom + Ernährungsmediziner
- Autor: Super Gehirn ohne Alzheimer, Ed. Jolivi, 2018 (nur auf portugiesisch)
- Motto: «Die menschliche Reife kommt nicht von den Lebenserfahrungen alleine, sondern von den Reflektionen über das Geschehen» (Donald Winnicott)

## KURSVORAUSSETZUNGEN

Für alle an Ernährung interessierten Menschen

## LEITUNG

Prof. Dr. Nelson Annunciato

| Dauer | Kursort | Datum      | Zeiten            | Kurs-Nr | Sprache | Kosten    |
|-------|---------|------------|-------------------|---------|---------|-----------|
| 1 Tag | Online  | 09.10.2024 | 09.00 - 17.00 Uhr | 24552   | deutsch | CHF 250.- |