

Speisekarte für ein stärkeres 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 svizzero di qualità per istituzioni di formazione continua

Kursausschreibung

Speisekarte für ein stärkeres Immunsystem

WIE DIE ERNÄHRUNG UNSERE HIRNFUNKTIONEN BEEINFLUSST

EINLEITUNG

„Prävention lohnt sich mehr als die Heilung“

Diese Aussage traf bereits der altgriechische Arzt Galenos von Pergamon 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.

ZIELE

Nach diesem Kurs

- verstehst Du die Entwicklungsstadien von Krebs
- kennst Du Auslöser für Tumorerkrankungen
- verstehst Du wie unser Immunsystem funktioniert
- verfügst Du über Möglichkeiten und Grenzen der Prävention im Rahmen unserer Ernährung

INHALTE

Krebs: Krankheit oder Zustand?

- Entwicklungsstadien von Tumorerkrankungen o Anfangsstadium (Teilung), Invasion, Progression (Migration)
- Auslöser von Tumorerkrankungen:
 - Genetische Prädisposition
 - Entzündungen
 - Saures Milieu
 - Immundefizienz

- Unterernährung & Ernährungsmangel als Basis aller Krankheiten
- Stress 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

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	Bad Zurzach	12.02.2025	09.00 - 17.00 Uhr	25549	deutsch	CHF 250.-