

# 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](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 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.-