

Webinar: Ernährung als Schlüssel zur ADHS-Behandlung: Wie unsere Kost das Verhalten beeinflusst



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 italiano di qualità per istituzioni di formazione continua

Kursausschreibung

Webinar: Ernährung als Schlüssel zur ADHS-Behandlung: Wie unsere Kost das Verhalten beeinflusst

EINLEITUNG

In der funktionellen Medizin spielt die Ernährung eine entscheidende Rolle im Umgang mit der Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS), da sie Verhalten und Kognition beeinflusst. Diäten, die reich an Zucker, künstlichen Süßstoffen und ultraverarbeiteten Lebensmitteln sind, können die Symptome von Hyperaktivität und Impulsivität verschärfen. Auf der anderen Seite kann eine ausgewogene Ernährung, die reich an Nährstoffen wie Omega-3-Fettsäuren, B-Vitaminen, Magnesium, Eisen und Zink ist, helfen, die Konzentration und die Gehirnfunktion zu verbessern. Die funktionelle Medizin strebt an, ernährungsbedingte Ungleichgewichte und individuelle Nahrungsmittelunverträglichkeiten, die zur Störung beitragen können, zu identifizieren und zu behandeln. So ist die Ernährung ein wesentlicher Bestandteil des integrativen Ansatzes zur Behandlung von ADHS.

INHALTE

- Ernährungsdefizite
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Entzündungsfördernde Lebensmittel und die Darm-Hirn-Achse
- Omega-3-Fettsäuren
- Die Rolle der Antioxidantien
- Lebensmittel versus erholsamer Schlaf

ANGABEN ZUR LEHRPERSON

Prof. Dr. Nelson Annunziato

Neurowissenschaftler

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 gesundheitlich Interessierten

LEITUNG

Prof. Dr. Nelson Annunciato

Dauer	Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Sprache	Kosten
2 Stunden Online-Webinar	Online	28.10.2025	18.00 - 20.15 Uhr	25292	deutsch	CHF 38.-