

Webinar: Wie die Ernährung unsere Gehirnfunktionen beeinflusst - Teil II



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

Webinar: Wie die Ernährung unsere Gehirnfunktionen beeinflusst - Teil II

EINLEITUNG

In den letzten Jahren ist die Anzahl der wissenschaftlichen Artikel über den Zusammenhang zwischen der Ernährung und dem Nervensystem sehr gestiegen. Die einfache Analyse, dass die Entstehung der Neurotransmitter die Zuführung von Vorläufer voraussetzt, gibt uns schon eine klare Idee, wie die Ernährung unsere Neurotransmitter und folglich die Gehirnfunktionen beeinflusst.

Dem zugrundeliegend wurden die Inhalte des Seminars „Speisekarte Gehirn“ um diese aktuellen Erkenntnisse erweitert um Ihnen somit einen erweiterten aktuellen Überblick zu bieten.

Freuen Sie sich auf ein weiteres sehr wertvolles Seminar mit Prof. Annunciato, welches, wie Sie es schon kennen, mit vielen Metaphern und wertvollen Anwendungsbeispielen ausgestattet ist.

Empfehlenswert ist es natürlich, sich den ersten Teil (Speisekarte für's Gehirn - Teil I) anzusehen. Es spricht jedoch nichts dagegen, mit dem Teil II zu beginnen, da jedes Seminar für sich abgeschlossen ist

INHALTE

- Psychobiotika: Die Darmbakterien, die unsere Psyche beeinflussen
- Du bist, was Du verdauen kannst
 - Erst wenn Du weißt, was die Lebensmittel mit Dir machen, kannst Du mit ihnen machen, was Du willst
 - Funktionelle Lebensmittel (angereichert mit Inhaltsstoffen)
 - Das wichtigste Instrument, dass wir für unsere Gesundheit verwenden können
 - Was beeinflusst unser Gehirn?
 - Mitochondrien: Energiekraftwerke unserer Zellen
 - Omega-3-Fettsäure-Wirkungen (ALA vs. EPA vs. DHA)
 - BDNF: Lebensmoleküle für die Nervenzellen – wie können wir ihre Entstehung stimulieren?
 - Intermittierendes Fasten und intermittierendes Training: Vor- oder Nachteil?
 - Ketogene Diät vs. ketogene Ernährung vs. LowCarb
 - Glykämischer und Insulin-Index: Insulin-abbauendes-Enzym und Alzheimer
 - Kokosöl, Vitamin K2 und Alzheimer: Zufall oder Abhängigkeit?
 - Statine (Cholesterinsenker): Sind sie wirklich die einzige Lösung?
 - Mikrobiota intestinal als Wurzel der Gesundheit oder der Krankheit
 - Fäkale Transplantation und ihre Wirkungen

ANGABEN ZUR LEHRPERSON

Prof. Dr. Nelson Annunciato

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)



LEITUNG

Prof. Dr. Nelson Annunciato

BEMERKUNGEN

Zielgruppe

Jeder der Neuroneugierig ist, inkl:

PhysiotherapeutInnen; ÄrztInnen; ErgotherapeutInnen, PädagogInnen, PsychologInnen, Osteopathen, NaturheilpraktikerInnen, ZahnärztInnen:

Personen, die im Gesundheitswesen arbeiten und die pathophysiologischen Grundlagen besser verstehen wollen, um sie in der Prävention und Behandlung anzuwenden!

Dauer	Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Sprache	Kosten
2x halber Tag	Online	03.07.2026 04.07.2026	09.00 - 12.45 Uhr 09.00 - 12.45 Uhr	26118	Deutsch	CHF 210.-