

Webinar: Gehirn und Stress: Auswirkungen auf Körper und Geist



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: Gehirn und Stress: Auswirkungen auf Körper und Geist

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

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)
- 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

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

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	27.11.2026 28.11.2026	09.00 - 12.45 Uhr 09.00 - 12.45 Uhr	26122	Deutsch	CHF 250.-