

## **Seminar zum Thema**

### **Immunonutrition – Ernährung und Immunsystem**

Ein ungesunder Lebensstil, eine falsche Lebensmittelauswahl, ungünstige Ernährungsgewohnheiten, eine vitalnährstoffarme, fett- und energiereiche Ernährung, chronischer Bewegungsmangel, Rauchen, Alkohol, physischer oder/und psychischer Dauerstress schwächen die Abwehrkräfte des Immunsystems. In der Folge ist man anfälliger für zahlreiche Infektionskrankheiten und andere Erkrankungen!

Wer ein langes, gesundes, glückliches Leben führen will, die Abwehrkräfte des Immunsystems langfristig unterstützen und verbessern möchte und parallel dazu die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit optimal fördern und ausschöpfen möchte, muss mit einer gesunden, immunabwehrstärkenden Ernährung, der richtigen individuell abgestimmten Bewegung und einem gesunden Lebensstil vorsorgen!

#### **Zielstellung und Auswirkungen:**

- ✓ Kenntnisse über Aufbau, Unterteilung und Wirkungsweisen unseres Immunsystems
- ✓ Praktisches Wissen über den Einfluss der Nahrungsmittelauswahl auf die Immunabwehr unseres Körpers
- ✓ Bewusstsein über die Bedeutung der Nahrungsmittelkombinationen in unserer Ernährung
- ✓ Überblick zu Erkrankungen, die im Zusammenhang mit unserem Immunsystem stehen
- ✓ Langfristige Stärkung der Abwehrkräfte des Immunsystem durch richtige Ernährung
- ✓ Langfristige Stärkung der Abwehrkräfte des Immunsystem durch Steigerung der körperlichen Bewegung
- ✓ Langfristige Stärkung des Immunsystem durch Verbesserung des Gesundheitsverhaltens

#### **Spezifische Inhalte des Vortrags:**

- ✓ Immunsystem: Aufbau, Unterteilung, Funktionen, Krankheiten
- ✓ Einflussfaktoren auf das Immunsystem
- ✓ Freie Radikale – Antioxidantien – Oxidativer Stress
- ✓ Erkrankungen im Zusammenhang mit dem Immunsystem
- ✓ Richtig Reagieren bei auftretenden, immunassoziierten Erscheinungen und Erkrankungen
- ✓ Durch gesunde Ernährung, optimale Bewegung und gesunden Lebensstil die Abwehrkräfte stärken
- ✓ Gesundheitlich fit zu jeder Jahreszeit durch praktisches Know-How