

Das Immunsystem stärken – gesund bleiben in Schule und Alltag



Kurzbeschreibung und Zielstellung:

Die Wissenschaft der Epigenetik weist nach, dass die Gesundheit nur zu einem kleinen Teil durch die Gene festgelegt wird und belegt, wie wir unsere Gesundheit mit gesunden Lebensweisen maßgeblich beeinflussen können. Basierend auf diese Erkenntnisse ist der Studientag Immunsystem stärken –gesund bleiben in Schule und Alltag in vier Schwerpunkte gegliedert.

Ernährung

Hier geht es um Erkenntnisse der Ernährungswissenschaft und Nährstoffe, die nachweislich die Abwehrkraft des Immunsystems deutlich verstärken können. Der Workshop erklärt die große Beeinflussung der Epigenetik durch den Faktor Ernährung und stellt die Lebensmittel vor, die reich an hochwirksamen und immunstärkenden Stoffen sind.

Entspannungstechniken

Forschungsergebnisse der Naturheilkunde und der Medizin belegen, dass psychischer Stress das Immunsystem schwächt. Der Workshop stellt deshalb Entspannungs- und Atemtechniken vor, die nachweislich Entzündungsprozesse vorbeugen, die Abwehrzellen des Immunsystems aktivieren und Botenstoffe ausschütten, die hocheffektiv gegen Stress wirken.

Schlafhygiene

Hier geht es um die Zusammenhänge zwischen ausreichend Schlaf und einer Stärkung des Immunsystems durch die Vermehrung der Abwehrzellen (T-Zellen) was für die Bekämpfung von Bakterien und Viren von großer Bedeutung ist. Der Workshop liefert hierfür wertvolle Techniken, um besser ein- und durchzuschlafen zu können.

Bewegung

Hier geht es um Erkenntnisse der Bewegungsforschung und wie eine bewegte Lebensweise unsere Zellen epigenetisch verändern kann. Das Seminar schildert welche Bewegungsformen Veränderungen in den Zellen auslösen, die den Zugang zu wichtigen Informationen im Erbgut erleichtern und somit das Immunsystem stärken.

Der Referent, der US-Amerikaner Jimmy Little, ist DSB-Diplomtrainer und Gastdozent im Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaft der Deutschen Sporthochschule Köln. In enger Zusammenarbeit mit Bundes- und Landesbehörden und im Auftrag von Krankenkassen leitet Jimmy Little seit 20 Jahren Fortbildungen zum Thema der Bildungsoptimierung und Gesundheitsförderung für Schulen, Behörden und Unternehmen.

Zeitumfang: ganztägig

Schulart: alle Schularten

Adressatengruppe: Kollegien, schulische Teams

Bei Interesse bitte unser [Antragsformular Studientag / schulinterne Fortbildungsveranstaltung](#) ausfüllen und die aktuellen Hinweise zur Durchführung von Studientagen auf unserer Homepage beachten.