

04. November 2024

## Power-Nährstoffe für ein starkes Immunsystem

Power-Nährstoffe steigern unsere Energie. Welche Nährstoffe benötigen wir für genügend Power und eine starke Abwehr? Es gibt sechs wichtige Nährstoffe für das Immunsystem: die Vitamine A, C und D, die Spurenelemente Selen und Zink sowie die Fettsäuren EPA und DHA. Kaum jemand hat optimale Werte von all diesen Nährstoffen. Doch wie messe ich diese Nährstoffe und wie optimiere ich das Immunsystem mit Ernährung und Supplementen? Das und vieles mehr werden Sie in diesem Seminar fundiert, praktisch und unterhaltsam erfahren.



### Kursinhalt

- Die sechs wichtigen Nährstoffe für das Immunsystem: Vitamine A, C und D, die Spurenelemente Selen und Zink und die Fettsäuren EPA und DHA
- Spiegel wichtiger Nährstoffe und Hormone für optimale Leistungsfähigkeit
- Einsatz und Dosierungen der Nährstoffe für optimale Spiegel
- Genussmittel und deren Wirkung
- körperliche Bewegung und Power-Nährstoffe

### Kursziel

Die Teilnehmenden

- kennen wichtige Nährstoffe und wissen, wie diese im Körper gemessen werden
- wissen um den Einsatz und die Dosierung der Power-Nährstoffe
- erlernen adäquate körperliche Bewegungen
- erlangen Wissen über einen vernünftigen Umgang mit Genussmitteln (besonders Koffein)
- erfahren mehr über positive und negative psychische Einstellungen bei Gefahr einer Erschöpfung

### Dozent

Dr. med. Volker Schmiedel

### Kursinfo

Theorie

7 Kursstunden | max. 30 Teilnehmer

### Voraussetzung

TherapeutIn mit medizinischem Wissen

📅 Montag, 04. November 2024

🕒 9.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr

📍 Schachenallee 29, 5000 Aarau

👤 vdms-asmm-Mitglieder CHF 190.00

👤 Nichtmitglieder CHF 280.00

👜 Mitbringen: Schreibmaterial