



# Immun-Fitness: Stress und Immunsystem - Onlinekurs

<b>Beschreibung</b>	Stress, besonders Dauerstress, schwächt das Immunsystem. Und das macht uns anfälliger. Um unser Immunsystem zu stärken, ist es hilfreich, die Ursachen von Stress zu kennen. Ernährung, Bewegung und Stressregulation spielen dabei eine wesentliche Rolle. Ebenso Hormone. Der Mensch ist ein komplexes Netzwerk, und wir sind tagtäglich Einflüssen der Umwelt ausgesetzt. Die Wechselwirkungen zwischen verschiedenen Körper-Systemen und der Umwelt wirken auf uns ein. Ein gesunder Lebensstil hält unser Netzwerk flexibel und kann das Immunsystem stärken, die Widerstandsfähigkeit steigern. Sie beschäftigen sich in diesem Kurs auch mit Fragen zu Ihrem eigenen Lebensstil.
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Stress-Achsen im menschlichen Körper: aktivieren und beruhigen</li><li>• Chronischer Stress, Folgen im Körper und auf der hormonellen Ebene</li><li>• Stressreaktionen wie durchlässige Barrieren, Zuckerneubildung, Stoffwechsellineffizienz</li><li>• Moderne Stressfaktoren und deren Wirkung auf unseren Körper</li><li>• Ernährung und ihr Stresspotential auf den Körper</li><li>• Einfluss von Bewegung und Muskelaktivität auf unser Wohlbefinden und Stressempfinden</li><li>• Methoden zur Regulierung von Stress</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	Keine
<b>Zielgruppe</b>	Erwachsene; der Kurs eignet sich auch für Personen, die in den Branchen Gesundheit oder Fitness arbeiten, wie Wellness- und BewegungstrainerInnen, Fitness-InstruktorInnen etc.
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie erfahren, welche Hormone bei (Dauer-)Stress involviert sind und welche Folgen das hat.</li><li>• Sie kennen den Begriff «stille Entzündungen».</li><li>• Sie können diverse Faktoren nennen, die Stress im Körper auslösen können</li><li>• Sie wissen, wie Sie Ihren Körper mit der Auswahl der Nahrungsmittel sowie der Ernährung unterstützen können.</li><li>• Sie erkennen die Wichtigkeit von Bewegung im Zusammenhang mit Stress und kennen Massnahmen, die Stress entgegenwirken können.</li><li>• Sie beschäftigen sich mit Fragen zum Lebensstil und erkennen, welche Faktoren einen positiven oder negativen Einfluss auf die Entstehung von Stress und auf das Immunsystem haben.</li></ul>
<b>Methodik/Didaktik</b>	Das Seminar findet online über Zoom statt. Sie erhalten im Voraus den entsprechenden Link, um an dem Seminar teilnehmen zu können. Wichtig ist, dass Sie die technische Ausrüstung dafür haben. Dieses Seminar basiert auf den Grundlagen der klinischen Psycho-Neuro-Immunologie, die sich mit interdisziplinärer Forschung befasst.

**Klubschule Migros Luzern**

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1  
6004 Luzern

klubschule.luzern@migros-luzern.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Immun-Fitness: Stress und Immunsystem - Onlinekurs

<b>Abschluss</b>	Teilnahmebestätigung		
<b>Anschluss- Fortsetzungsangebote</b>	Weitere Kurse aus der Reihe Immun-Fitness: Die Krux mit dem Zucker, Der durchlässige Darm, Fett ist nicht gleich Fett		
<b>Datum</b>	19.01.2022 / E_1511510		
<b>Zeit</b>	18:30 - 20:30 h		
<b>Wochentage</b>	Mi		
<b>Dauer</b>	1 Kurstag(e). Total 2.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
<b>Preis</b>	CHF 50.00		
<b>Durchführungsort</b>	Online-Kurs		
<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Mi	19.01.2022	18:30 - 20:30