



# Immun-Fitness: Die Krux mit dem Zucker - Onlinekurs

## Beschreibung

"Low carb" hat "low fat" abgelöst. Es liegt im Trend, die Kohlenhydrate zu verteufeln und aus dem Speiseplan zu verbannen. Unsere Organe - allen voran das Gehirn und unser Immunsystem - benötigen allerdings Zucker, um funktionieren zu können. Ist es denn wirklich sinnvoll, diesen Nährstoff gänzlich zu streichen? In diesem Online-Seminar wird das Thema Zucker und damit verbunden auch das Hormon "Insulin" beleuchtet. Sie erfahren, wie der Zuckerstoffwechsel funktioniert, wofür der Körper Zucker braucht und was passiert, wenn dauernd zu viel davon zugeführt wird. Zudem zeigen wir auf, welchen Einfluss dabei die Bewegung hat.

## Inhalt

- Der Glukose-Stoffwechsel wird erklärt und es wird aufgezeigt, über welche Wege der Mensch Energie gewinnen kann.
- Das Hormon "Insulin" und dessen Wirkung wird thematisiert.
- Es wird besprochen, welche Glukose-Lieferanten wir in unserer Nahrung finden und welche Vor- und Nachteile deren Konsum auf unsere Gesundheit haben.
- Das Thema Insulinresistenz wird erörtert. Welchen Nutzen hat sie und was sind die Folgen einer Insulinresistenz
- Die schulmedizinischen Empfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE) in Bezug auf Glukose werden den Empfehlungen der PNI (Psycho-Neuro-Immunologie) gegenüber gestellt und die jeweiligen Herausforderungen herausgearbeitet.
- Der Trend Kohlenhydrate zu verteufeln und aus dem Speiseplan zu streichen wird beleuchtet.

## Zielgruppe

Interessierte Erwachsene. Das Seminar eignet sich auch für Absolventen von Wellnesstrainer, Bewegungstrainer, Fitness-Instruktoren, Ernährungscoach, etc.

## Lernziele

- Sie lernen, wie der Zuckerstoffwechsel funktioniert und welche Rolle dabei das Hormon "Insulin" spielt.
- Sie verstehen, in welchen Nahrungsmitteln Zucker enthalten ist und welche Vor- und Nachteile diese auf unsere Gesundheit haben.
- Sie verstehen, wie eine Insulinresistenz entstehen kann und was die Folgen davon sein können.
- Sie können sich ein Urteil darüber bilden, wann und in welcher Form Kohlenhydrate in Ihrer Ernährung Sinn ergeben.

## Methodik/Didaktik

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.

**Klubschule Migros Sursee**

Tel. +41 41 418 66 66

Bahnhofstrasse 28  
6210 Sursee

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





# Immun-Fitness: Die Krux mit dem Zucker - Onlinekurs

<b>Datum</b>	27.09.2022 / E_1512354		
<b>Zeit</b>	18:30 - 21:00 h		
<b>Wochentage</b>	Di		
<b>Dauer</b>	1 Kurstag(e). Total 2.50 Lektion(en) à 50 Minuten		
<b>Preis</b>	CHF 63.00		
<b>Durchführungsort</b>	Klubschule Migros Sursee (in Planung)		
<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Di	27.09.2022	18:30 - 21:00

**Klubschule Migros Sursee**

Bahnhofstrasse 28  
6210 Sursee

Tel. +41 41 418 66 66

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

