



THERAPIE FÜR KINDER
in Bergedorf



SEMINAR ZUM THEMA

- 1: DIE SPEISEKARTE FÜR EINEN AUSGEGLICHTEN STOFFWECHSEL
- 2: GEHIRN UND STRESS

REFERENT

PROF. DR. NELSON ANNUNCIATO (NEUROWISSENSCHAFTLER)*

*Prof. Dr. Nelson Annunciato ist gelernter Biomediziner und Professor für funktionelle Neuroanatomie. Er forscht und lehrt seit 30 Jahren als Neurowissenschaftler weltweit (u.a. in Brasilien, Spanien & Deutschland). Im Verlauf seiner umfassenden Lehrtätigkeit beschäftigte er sich mit der Plastizität des kindlichen Gehirns und den möglichen Entwicklungsstörungen. Als Ergebnis seiner Ausbildung über Ernährungsmedizin legte Prof. Dr. Nelson Annunciato unter anderem den Schwerpunkt auf die Prävention und Behandlung von Krankheiten im Zusammenhang mit dem Alter. Eine mehrteilige Fortbildungsreihe beschäftigt sich mit den Zusammenhängen des Nervensystems in Verbindung mit der Ernährung aber auch den Auswirkungen von Stress auf das Gehirn.

VERANSTALTUNGSORT

Elsa Brändström Haus | Weißes Haus
Kösterbergstraße 62
22587 Hamburg

TERMIN

SAMSTAG 30.5.2020 – SONNTAG 31.05.2020

ZEITPLAN

TAG 1: 9.00 – 17.00 inkl. Kaffeepause & 1 Mittagspause (3Gang-Menue in Buffet-Form)

TAG 2: 9.00 – 16.00 inkl. Kaffeepause & 1 Mittagspause (3Gang-Menue in Buffet-Form)

TEILNAHMEGEBÜHR: 300,- EURO inklusive Verpflegung

VERANTWORTLICHER VERANSTALTER

Therapie für Kinder
Schlebuschweg 26 | D-21029 Hamburg
Tel. +49(0)40-724 66 15 | www.therapiefuerkinder.de

ANMELDUNG

per Fax **040-7200 49 02**

per E-mail

kontakt@therapiefuerkinder.de

und bei Rückfragen



THERAPIE FÜR KINDER in Bergedorf



Liebe Seminarinteressenten/Innen,

wir freuen uns Ende Mai 2020 Professor Dr. Nelson Annunciato begrüßen zu dürfen. Als Spezialist auf dem Gebiet der Neurowissenschaften wird er für uns tief in das menschliche Nervensystem eintauchen. Dabei wird er den Teilnehmern/Innen die Zusammenhänge zwischen einer gesunden Ernährung sowie dem Stoffwechsel darstellen um somit die Macht der Ernährung zu verstehen und wie diese unseren Stoffwechsel begünstigt oder schaden kann. Ebenso werfen wir einen Blick auf die Zusammenhänge von Stressfaktoren und deren Auswirkungen auf das Gehirn.

1: SPEISEKARTE FÜR EINEN AUSGEGLICHTENEN STOFFWECHSEL Wie eine bewusste Ernährung unseren Stoffwechsel beeinflusst

Ernährung beeinflusst unsere Gehirnfunktion. Während einige Substanzen einen positiven Einfluss haben, gibt es auch zahlreiche Ernährungsfehler, die tagtäglich begangen werden. Was wir bei unseren Essgewohnheiten beachten sollten und wie diese positiv zu einem ausgeglichenen Stoffwechsel führen schärfen unseren Blick auf Prävention, Diagnostik und Behandlungsoptionen.

SEMINARINHALTE

- Nutrigenetik und Nutrigenomik: wie die Nährstoffe unsere Genexpression modulieren
- „FunctionalFood“ (Nutraceutical)
- Altern und krank werden: Wahrheit oder Mythos?
- Was macht uns krank?
- Ein gesunder Stoffwechsel verspricht eine gesündere Zukunft
- Werden wir krank wegen der geerbten Gene oder weil wir die gleichen Essgewohnheiten behalten?
- Zusammenhang von Ernährung mit Erkrankungen wie Diabetes, Adipositas, Gastritis, Arthrosen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schilddrüsendysfunktion, Krebserkrankungen
- Der bittere Nachgeschmack des Zuckers: Dopamin, Leptin, Ghrelin, Adiponektin und Fresssucht
- Toxine, Allergene, Entzündungen, Ernährung, Übersäuerung, Stress (Eustress vs. Dysstress)
- Mythos-Cholesterin, Mythos Kohlenhydrate
- Metabolisches Syndrom und Hypertensives Syndrom
- Funktionelle Medizin (Biochemische Individualität)
- Krankheit vs. Prävention vs. physiologischer Optimierung



THERAPIE FÜR KINDER
in Bergedorf



2: GEHIRN UND STRESS: AUSWIRKUNGEN AUF KÖRPER UND GEIST

Unsere heutige Zeit ist modern, schnelllebig und belastend. Beruflich wie privat sind wir vielen Herausforderungen ausgesetzt. Einzelne Situationen stecken wir weg, doch zu viele dauerhafte Belastungen führen zu Erschöpfung, Krankheit oder Depressionen. Eine genaue Kenntnis einzelner Faktoren führen uns zu einem bewussteren Umgang mit dem Thema Stress.

SEMINARINHALTE

- Drüsen-Triade: Nebennieren-Bauchspeichel-Schilddrüsen als erste Eingangstür der chronischen Krankheiten
- Cholesterin als Marker Stress-Reaktionen im Körper
- Auswirkungen des Stresses auf den Alterungsprozess: Telomere und Telomerase (wie Gene ausgeschaltet werden)
- DHEA: Angst, Stress, Libido, Anfälligkeit für Infektionen und Verlust der emotionalen Kontrolle
- Oxidativer Stress und die unvermeidbare Rolle der Mitochondrien
- Subklinische chronische Belastung durch die Zufuhr von toxischen Schadstoffen
- Eustress versus Dysstress: von Motivation zur Neurotoxizität
- Männliche und weibliche Reaktion auf Stress
- Stress, Serotoninmangel und Depression
- Chronischer Stress und seine Auswirkungen auf den Hippocampus (Gedächtnis), präfrontalen Cortex (logisches Denken und Problemlösen) und die Amygdala (Ängste)
- Stress und chronische Krankheiten
- Vergleich des Cortisolpegels im Speichel versus Cortisolpegel im Blut: was ist effektiver?
- Progression der Erschöpfung der Nebennierendrüsen und die Auswirkungen auf die Regulation des Blutdrucks, Adrenalin, Cortisol und Geschlechtshormonen (Östrogen, Progesteron und Testosteron)
- Posttraumatische Belastungsstörungen