

Das egoistische Immunsystem

...nimmt sich, was es will

Das egoistische Immunsystem

...nimmt sich, was es will

Einleitung

Das Immunsystem nimmt sich was es braucht, ohne Rücksicht auf den Menschen.

Es entscheidet egoistisch über Gesundheit und Krankheit.

Warum macht es das?

Warum bleibt es aktiv?

Eine mögliche Antwort darauf wäre: Weil wir uns in unserem alltäglichen Leben zu vielen pro- und zu wenigen antientzündlichen Reizen aussetzen. Wir führen ein Leben innerhalb einer Komfortzone, ohne uns was Gutes damit zu tun. Das Resultat ist eine chronische Aktivierung des Immunsystems. Diese Reaktion klaut sich die Energie aus anderen Bereichen unseres Körpers. Wundheilungsstörungen, chronische Erkrankungen und aspezifische Schmerzzustände sind die Folge eines chronisch aktivierten Immunsystems.

Man spricht hier von „Low grade Inflammation“.

Vielen Menschen ist nicht bewusst, dass unser Lebensstil grossen Einfluss auf unser Immunsystem und damit auf unsere Gesundheit hat.

Stress, Nahrung, Bewegung, Biorhythmus, Säure-Basen Haushalt, Immunsystem, Hormonhaushalt, Gedanken und Gefühle, Sexualität, Genetik, Epigenetik und das soziale Umfeld greifen ineinander.

Wir zeigen Dir einfache Mittel und Wege wie Du Deine Gesundheit und die Deiner PatientInnen nachhaltig verbessern kannst.

Handlungs- kompetenzen (Ziele)

Es ist das Ziel die Zusammenhänge von Körper, Geist und Seele kennenzulernen und zu erkennen, wie sie sich gegenseitig beeinflussen.

Die Teilnehmenden

- verstehen die Funktionsweise des Immunsystems
- können aktivierende und hemmende Faktoren erkennen und können die Systeme in Wechselwirkung zueinander setzen
- kennen den Einfluss von Immunsystemstörungen im physiotherapeutischen Kontext
- können praktische Interventionen am Immunsystem anwenden und deren Wirkung direkt reflektieren

Der Einfluss auf den therapeutischen Alltag wird somit bestimmt nicht ausbleiben...

Inhalte

Wundheilung: Die Phasen und ihre Bedeutung.

Immunsystem: Teile des Immunsystems und seine Funktionen. Was bedeutet Entzündung?

Stress: Die HPA Achse – Strategien – Toleranz – Einfluss von Stress auf das Immunsystem und die Wundheilung.

Emotionen: Was sind Gefühle und Gedanken? Wie beeinflussen diese das Immunsystem, die Wundheilung und das Stresssystem? Wer bestimmt, was ich fühle?

Biorhythmus: Was unterliegt alles dem Biorhythmus? Bist du verfrüht oder verspätet? Wie kann ich meinen Biorhythmus beeinflussen? Wie wirkt sich mein Biorhythmus auf die Wundheilung, das Immunsystem, meine Emotionen und meine Stressachse aus?

Nahrung: Warum gibt es so viele Empfehlungen? Wer bestimmt, was ich essen will? Wie wirken sich Nahrungsmittel auf das Immunsystem, Stresssystem, Biorhythmus und meine Emotionen aus?

Bewegung: Warum ist Bewegung gesund? Wie wirkt sich Bewegung auf das Immunsystem, die Nahrungsmittelwahl, meine Emotionen, die Stressachsen und den Biorhythmus aus?

- Funktion und Beeinflussung des Immunsystems: Wodurch wird es aktiviert und deaktiviert?
- Einfluss des Immunsystems auf Handlungen, Appetitverhalten, Schmerzempfinden und das generelle Alltagsgeschehen
- Der Darm als Zentrum unseres Immunsystems: Wundheilungsprozesse und in Bezug auf Immunsystemstörungen, Einfluss von Ernährung und Supplementierung
- Auswirkungen von Bewegung, Biorhythmus und Säure-Basen Haushalt auf den menschlichen Organismus
- Die Stressachse (Hypothalamus-Hypophyse-Nebennierenrinde) als wesentlicher Einflussfaktor auf das Immungeschehen
- Das emotionale Immunsystem: Steuerung der Emotionen
- Einfache Verhaltensänderungen und deren nachhaltige Beeinflussung des Immunsystems und der Gesundheit

Methoden/ Arbeitsweisen

Theorie und Praxis

Feedback durch die Lehrperson während des praktischen Übens (Untersuchung und Behandlung des Darms)

- Offene Fragen, die gemeinsam diskutiert werden, jeder soll sein Wissen einfließen lassen. Die Teilnehmenden sollen gegenseitig voneinander profitieren und zur Diskussion angeregt werden.
- Erarbeiten und Austausch diverser Themen in Zweiergruppen.
- Die Teilnehmenden wenden unterschiedliche Werkzeuge (praktische Übungen) direkt im Kurs an und können sofort damit arbeiten.
- Jedes Thema wird praxis- und alltagsnah bearbeitet und kann sofort angewendet werden.

Maximale Gruppengröße

24 Teilnehmende mit einer Lehrperson

Vorbereitungsauftrag

Bitte schreibe vor Kursbeginn ein 3 tages Ernährungstagebuch. Dies ist natürlich freiwillig und anonym und soll einen Überblick über die Gruppe geben.

Zielgruppe

Fachpersonen für Physiotherapie, Ergotherapie, Sportwissenschaften und Fitnesstrainer

Grundsätzlich ist der Kurs offen, gute medizinische Kenntnisse sind allerdings von Vorteil.

Teilnahmevoraussetzungen

Berufsdiplom

Dozent

Andreas Mitischka



Physiotherapeut

- Freiberufliche Tätigkeit als Physiotherapeut seit 2006
- Motto: Irgendwann ist Jetzt!

Zusatzausbildungen in:

- ESP Sportphysiotherapie
- Craniosacrale Therapie und viscerale Osteopathie
- Therapie für klinische Psychoneuroimmunologie
- Microkinesitherapie
- Body Brain Dynamics

<u>Kursort</u>	Bad Zurzach
Kurs	21211
Datum	5. + 6. Mai 2021 und 10. + 11. Juni 2021
Zeiten	9.00 – 17.00 Uhr
Kosten	CHF 880.-