

Detailprogramm LG-Nr.: 19113

Ernährung in therapeutischen Berufen - Teil 2

Stress und seine Auswirkung auf unseren Organismus

18.10.2019 - 20.10.2019

Unterrichtszeiten:

Freitag, 18.10.2019	09.00 Uhr - ca. 17.00 Uhr
Samstag, 19.10.2019	09.00 Uhr - ca. 17.00 Uhr
Sonntag, 20.10.2019	09.00 Uhr - ca. 15.30 Uhr

Inhalte:

➤ 1. Stress und seine Auswirkung auf unseren Organismus

- Was ist Stress überhaupt ? Stress und die neun Sinne:
 - Welche Auswirkungen haben das Denken/ die Einstellung des Patienten auf die Krankheit vers. auf die Gesundheit
 - Kurze Einführung in das 5 Komponenten Metamodell sowie in das Homoöstase/ Allostase- Modell
 - Krankheit: ein Energiemangelsyndrom?

- Stress und seine Auswirkungen auf das Neuroendokrinologische System:
 - Anatomie der Stressachsen:
 - Die chron. aktivierte **Hypothalamus-Hypophysen - Nebennierenachse** = Cortisol und seine Auswirkungen auf den Darm als immunologisches Organ = silent- inflammation / chronic low grade inflammation
 - Cortisolresistenz und mangelnde Stresstoleranz
 - Sinnvolle Laboruntersuchungen
 - Denken und Fühlen im Kontext dieser Stressachse

 - Die aktivierte **Hypothalamus- Hypophysen- Thyroidachse** = die Schilddrüsenunterfunktion als sinnvolle Lösungsstrategie des Organismus? - die „ versteckte Schilddrüsenunterfunktion“ und was hat Cortisol damit zu tun?
 - Sinnvolle Laboruntersuchungen

LG-Nr.: 19113

Änderungen vorbehalten !!!



- Hashimoto- Thyreoditis: Was hat das mit Stress und Ernährung zu tun?
- molekulare Mimikri
- Die aktivierte **Hypothalamus- Hypophysen- Gonaden-** Achse = das polycystische Ovarialsyndrom
 - Stress und Ernährung als flankierende Ursachen?

Für alle Stressachsen:

- Praktische Ernährungstipps als Therapieinterventionen
- Mögliche orthomolekulare Interventionen

➤ **2. Stress und seine Auswirkungen auf den Organismus:**

- **Stress und seine Auswirkungen auf das Verdauungssystem: das Reizdarmsyndrom**
 - Die Bauchspeicheldrüse und ihre exokrine Funktion
 - Short und big vagal loop und die Veränderung unter Stress
 - Verdauungsenzyme und ihre Abhängigkeit vom ph- Wert
 - Der Pral- Index für Nahrungsmittel
 - Die Rolle von Zink im Kontext des ph- Wertes auf Dünndarmebene
 - Insulin und Insulinresistenz auf Pankreasebene: Auswirkungen auf die Verdauungsfunktion
 - Sinnvolle Laboruntersuchungen
 - Ernährungsinterventionen
 - Unterstützende orthomolekulare Therapie

➤ 3. Stress und seine Auswirkungen auf den Organismus

○ Stress und seine Auswirkungen auf die Leber: das Leberüberlastungssyndrom (NAFLD)

- Die Leber und Ihre wachsenden Aufgaben
- Was hat Ernährung mit einer Leberüberlastung zu tun?
- Was bedeutet eine Insulinresistenz auf Leberebene?
- Stress und die Veränderung der Arbeitsprioritäten auf Leberebene
- Patienten und Ihre Symptome: ein Leberproblem?
- Die Lebersymptomcheckliste
- Eine Leberentlastungstherapie:

- Leberphase 1 und 2

Ernährungsinterventionen (whole food treatment) und sinnvolle orthomolekulare Unterstützung

Referentin: Birgit SCHROEDER, PT, Heilpraktikerin, Gesundheitscoach,
Master in Psycho-Neuro- Immunologie- D

Unterrichtseinheiten: 26 UE