

Stärkung des Immunsystems durch ausgewogene Ernährung

Beschreibung

Unser Immunsystem ist eng mit unserer Ernährung und insbesondere mit der Gesundheit unseres Darms verbunden. Rund 70–80 % aller Immunzellen sitzen im Darm – hier befindet sich das darmassoziierte Immunsystem (GALT), das kontinuierlich mit unserer Darmflora kommuniziert. Eine ausgewogene Ernährung, reich an Nährstoffen und darmfreundlichen Lebensmitteln, kann die Abwehrkraft nachhaltig stärken, Entzündungen reduzieren und das allgemeine Wohlbefinden verbessern.

In diesem Workshop erhalten die Teilnehmenden einen verständlichen Einblick in die Funktionsweise des Immunsystems und die zentrale Rolle des Darms. Sie erfahren, wie sie durch die richtige Lebensmittelauswahl, eine stabile Darmbarriere, antioxidative Nährstoffe und praktische Alltagsgewohnheiten ihre Immunabwehr aktiv unterstützen können – inklusive praxiserprobter Tipps, schnellen Immunboostern und Empfehlungen für unterwegs.

Inhalte

- Darm & Immunsystem: Warum der Darm das Zentrum der Abwehr ist
- Mikrobiom & GALT: Zusammenarbeit von Darmflora und Immunzellen
- Darmfreundliche Ernährung: Ballaststoffe, Fermente, Bitterstoffe
- Wichtige Nährstoffe für das Immunsystem (z. B. Omega-3, Magnesium, Vitamine)
- Heimisches „Superfood“ & immunstärkende Lebensmittel
- Praktische Alltagstipps: Immunfoods, gesunde Snacks, Anti-Erkältungs-Strategien
- Nahrungsergänzungsmittel: sinnvolle Anwendung – Pro & Contra

Stärkung des Immunsystems durch ausgewogene Ernährung

Methodik

- Kurze, verständliche Input-Impulse
- Lebensmittel- und Praxisbeispiele
- Alltagstipps & kleine Umsetzungsstrategien
- Reflexion des eigenen Ernährungs- und Lebensstils



Rahmenbedingungen & Organisation

Dauer: nach Absprache

Teilnehmeranzahl:

1. Workshop - Variante: max. 15
2. Impulsvortrag: TN– Anzahl offen

Unsere Empfehlung: 2 Stunden Workshop

Format: online oder in Präsenz

Hinweis Präsenzformat:

Für die Durchführung vor Ort wird ein geeigneter Besprechungs- oder Seminarraum mit Beamer und Präsentationsfläche benötigt, bereitgestellt durch den Auftraggeber.

Ihre Ansprechpartnerin beim Team caterva zu den Themen
Bewegung & Ergonomie | Mentale Gesundheit | Ernährung | Führung



Teresa Hegmann | Gründerin der Team caterva
Tel. 0421.377.084.10
Mail teresa.hegmann@institut-caterva.de

www.institut-caterva.de | www.teamcaterva.de



Schwärmen Sie mit uns!