

Titel | Zusammenhang zwischen Ernährung & Lernen

Das Wichtigste

Zeitraum	04. April 2025 09:00 - 12:45 Uhr
Ort	ONLINE
Kursleitung	Nelson Annunciato, Funktioneller Neuroanatom, Neurowissenschaftler, Postgraduale Ausbildung über Ernährungsmedizin, Schwerpunkt Prävention und Behandlung von Krankheiten in Zusammenhang mit dem Alter
Kursgebühr	CHF 210.00
Kursdauer	2 Tage
Kursnr.	25.50052

Beschreibung

In jedem Organ unseres Körpers ist die Interaktion und die Zusammenarbeit zwischen den Zellen von großer Bedeutung. Jedoch sind diese Interaktionen nirgendwo so komplex, und bedeutungsvoll für eine effektive Funktion, wie beispielsweise für das Lernen und die Gedächtnisbildung.

Das menschliche Gedächtnis strukturiert die Welt, unsere Wahrnehmung und unser Lernen. Es ist eine kognitive Hirnfunktion und entsteht als Folge von synaptischen Verbindungen zwischen den Nervenzellen, die sich in verschiedenen Hirnarealen befinden und chemische Substanzen als Überträger (Neurotransmitter) benötigen.

Diese Kommunikation zwischen den Nervenzellen ist äußerst wichtig und benötigt die richtige Produktion von Neurotransmittern, die ihrerseits aus Vorläufern entstehen. Da diese Vorläufer konsumiert werden müssen, erläutern wir in diesem Webinar die unbestreitbare Verbindung zwischen unserer Ernährung, Nährstoffen, dem Lernprozess und der Gedächtnisentstehung.

Kursinhalte

- Lernen versus Gedächtnis: Faktoren, welche das Lernen und die Gedächtnisbildung beeinflussen
- Darm- vs. Hirnwindungen
- Auswirkung von Nährstoffen und Nährstoffmangel auf die Neuroplastizität und das Lernvermögen
- Ist die Lernfähigkeit rein genetisch?
- Das "Fundament" für die optimalen Hirnfunktionen
- Nutrigenomik: Wie die Mikronährstoffe die Genexpression beeinflussen
- Omega-3-Fettsäure und ihre Wirkung auf die Plastizität, Struktur und Funktion der Nervenzellen für das Lernen
- Reize aus der Umgebung und die Entstehung der Organellen: Wie kann man die Neuroplastizität für das Lernen fördern
- Metabolische Reserve und die mitochondrialen Funktionen
- Welche Nährstoffe benötigen die Mitochondrien, um optimal zu arbeiten?

- Wie kann man die Mitochondrien verjüngen, um den Lernprozess zu unterstützen?
- Stressformen, die das Lernen beeinflussen
- Lebensmittel, die den Lernprozess negativ oder positiv beeinflussen
- Ketogene Ernährung und Kognition

Termine 04.04.2025 / 05.04.2025

Kursziele Die Teilnehmenden

Methodik • Theoretische Präsentationen

Zielgruppe Fachpersonen mit medizinischer Grundausbildung

Lernzielkontrolle • Feedback durch Kursleitung
• Schriftliche Fragen

Selbstlernaktivitäten • Selbstreflexion

Zusätzliche Info SGPMR-Credits in Abklärung