

## Gehirn und Stress: Auswirkungen auf Körper und Geist

Klassisch wird Stress in drei Phasen beschrieben: Alarm (Emergency), Anpassung (Widerstand) und Erschöpfung (Ermüdung). Diese Stufen beschreiben eine interessante Reise von einer physiologischen und motivierenden Freisetzung von chemischen Substanzen, die den Körper auf „Kampf oder Flucht“ vorbereiten, bis sie in eine Erschöpfung (Burnout-Syndrom) mit tiefgreifenden Auswirkungen auf die Körper von Neuronen, deren Dendriten, ihren dendritischen Dornen und schließlich in ihre Kommunikation von entscheidender Bedeutung münden.

Unter den verschiedenen Systemen, die an Stress beteiligten sind, ist Erschöpfung der Nebennierendrüsen eine der häufigsten. Leider wird diese Erschöpfung nicht immer schnell diagnostiziert und führt das Individuum in eine größere kognitive, emotionale, körperliche und professionelle Beeinträchtigung.

Seminarinhalte:

- Drüsen-Triade: Nebennieren-Bauchspeichel-Schilddrüsen als erste Eingangstür der chronischen Krankheiten
- Cholesterin als Marker der 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

**Zielgruppe:** Ärzt:innen, Therapeut:innen, Psycholog:innen, Pflegekräfte, Pädagog:innen, Ernährungsberater:innen sowie alle „Neu(ro)gierigen“ und Interessierte

## Zusammenhang zwischen Ernährung und Depression

“Die tägliche Ernährung als wirkungsvolle Prävention und Therapie bei Depression”

In der schulmedizinischen Praxis wird dem Zusammenhang zwischen Ernährung und Depression bislang kaum eine ernstzunehmende Bedeutung beigemessen. Depression gilt als eine Krankheit des Geistes oder des Gehirns, die mittels Psychotherapie und/oder mit mehr oder weniger starken Medikamenten behandelbar ist. Bei den Psychopharmaka scheint der Fokus hauptsächlich auf der Modulation von Neurotransmittern wie Dopamin, Serotonin und Noradrenalin zu liegen.

In den letzten Jahrzehnten gab es jedoch auch immer wieder Vorstöße, diätetische Interventionen zur Prophylaxe und Behandlung von Stimmungsschwankungen sowie mittlerer und schwerer Depressionen einzusetzen. Aus der Fülle dieser Daten scheint sich ein wachsender Konsens heraus zu kristallisieren, dass eine mediterrane Ernährung entzündungshemmend auf den Hirnstoffwechsel einwirkt, und bei der Vorbeugung und Behandlung von Depressionen und degenerativen neurologischen Erkrankungen hilfreich sein kann.

In diesem einzigartigen Seminar erläutern wir aus einer wissenschaftlichen Perspektive den Zusammenhang zwischen genetischer Neigung zu Depression, Ernährung, Darmmikrobiota (früher Darmflora), chronischen Entzündungen, Mangel an Mikro-Nährstoffen (in erster Linie Vitamine, Mineralstoffe/Spurenelemente, Aminosäure und Omega-Fettsäuren) sowie depressionsbedingten Schlafstörungen. Profitieren Sie von den aktuellen Empfehlungen & Vorschlägen!

Seminarinhalte:

- Genetische Neigung zu Depression
- Demenz und Parkinson versus Depression
- Depression und die Beschleunigung der Alterungsprozesse: Verkürzung der Telomere
- Neurotransmitter und Hormone, die unsere Laune und Stimmung beeinflussen
- Wirkungsweise der Antidepressiva, 5-HTP
- Depression oder Nährstoffmangel?
- Chronisches Erschöpfungssyndrom, Schilddrüsen-Unterfunktion, Vitamin B-12-Mangel, Anämie, Fruktose-Malabsorption und ihre Auswirkungen auf Depression
- Psychobiotika und die Rolle der Darmmikrobiota auf Depression: gesüßte Getränke versus raffinierten Zucker versus Kokoszucker versus Geschmacksverstärker
- Melatonin- und Magnesiummangel versus Depression
- Cholesterinpegel, Cholesterinsenker, Vitamin D3-Mangel und Depression
- Toxische Metalle versus Depression
- Pro-inflammatorische Ernährung: chronische subklinische Entzündungen als Auslöser der Depression
- Omega-3-Mangel (DHA) und die postnatale Depression
- körperliche Aktivitäten und die Produktion von BDNF (Brain-Derived-Neurotrophic-Factor)
- Co-Q10 und die mitochondrialen Funktionen versus Depression
- CBD, Meditation, Akupunktur u.a. und körperliche Aktivität als Teil der Therapie

**Zielgruppe:** Ärzt:innen, Therapeut:innen, Psycholog:innen, Pflegekräfte, Pädagog:innen, Ernährungsberater:innen sowie alle „Neu(ro)gierigen“ und Interessierte

**Referent: Prof. Dr. (BRA) Nelson Anunciato, Sao Paulo (Brasilien)**

- Studium der Medizin an der Universität Sao Paulo (Brasilien)
- Forschungen im Bereich der Neuroanatomie als wissenschaftlicher Assistent an der Universität Sao Paulo (Spezialfach Biomedizin in der Abteilung für funktionelle Neuroanatomie)
- während der Promotion Tätigkeiten in der Hirnforschung am Institut für Anatomie an der Medizinischen Universität zu Lübeck und am Institut für biochemische Wissenschaften der Universität Sao Paulo
- Forschungen an der Deutschen Akademie für Entwicklungsrehabilitation in München
- Habilitation an der Universität Sao Paulo
- ab 1999 Privatdozent an der Universität Mackenzie in Sao Paulo (Forschungsschwerpunkt: Entwicklungsstörungen des kindlichen Gehirns).
- ab 2001 Lehrstuhl als Professor und Leiter der Abteilung für Entwicklungsstörungen an derselben Universität, Internationale Vortrags- und Seminartätigkeit, Gastprofessuren, wissenschaftliche Beratungstätigkeit
- Fachpublikationen und Übersetzung von Fachbüchern

**Termin: Freitag, 15.11.2024 09.00 - 17.00 Uhr**  
**Samstag, 16.11.2024 09.00 - 17.00 Uhr**

**Fortbildungspunkte:** 16

**Teilnahmegebühr:** 390,00 €

*In der Teilnahmegebühr ist die Pausenversorgung enthalten. Wir bieten Ihnen eine liebevoll zubereitete, ausgewogene Kost. Auch vegetarische Gerichte werden auf Wunsch angeboten.*