

Programm

09.00 – 09.30 Uhr	Registratur und Kaffee-Empfang	
09.30 – 09.35 Uhr	Begrüssung und Einführung ins Thema	Andreas Hefel
09.35 – 10.45 Uhr	Klinische Psychoneuroimmunologie: wie Stress und das Immunsystem unser Verhalten beeinflussen	Tom Fox
10.45 – 11.15 Uhr	Kaffeepause	
11.15 – 12.30 Uhr	Neuroendokrine und immunologische Veränderungen als Folge von chronischem und frühkindlichem Stress	Dr. Karin de Punder
12.30 – 13.30 Uhr	Mittagspause	
13.30 – 14.30 Uhr	Wie Stress das Immunsystem schneller altern lässt	Dr. Karin de Punder
14.30 – 15.00 Uhr	Kaffeepause	
15.00 – 16.00 Uhr	Lebensstilinterventionen nach klinischer Psychoneuroimmunologie	Tom Fox
Fragen und Diskussion		Andreas Hefel

Seminarkosten:

CHF 170.00, für HEPART-Kunden (A–C) CHF 105.00.

Darin enthalten sind die Seminarunterlagen sowie Kaffeepausen und Mittagessen.
Die genannten Preise verstehen sich inkl. 8.1% MWST.

Weiterbildungspunkte:

50 FPH-Kreditpunkte beantragt / EMR anrechenbar durch Selbstdeklaration.

Veranstalter:

SfGU – Stiftung für Gesundheit und Umwelt · Wieslistrasse 36 · 8267 Berlingen
Tel. +41 (0)71 666 83 62 · veranstaltungen@sfgu.ch

Anmeldung:

www.sfgu.ch oder per E-Mail an info@sfgu.ch oder QR-Code scannen

Veranstaltungsort

Hotel Marriott Zürich City
Neumühlequai 42
8006 Zürich



Tagesseminar: Regulations- und Moderne Orthomolekulare Medizin

Thema:

«Psychoneuroimmunologie von Stress und Gesundheit»



Donnerstag, 14. März 2024 · 9.30 – 16.00 Uhr
Hotel Marriott Zürich City · Neumühlequai 42
8006 Zürich · Schweiz

 **SfGU**
Stiftung für Gesundheit und Umwelt

Referierende



Msc Tom Fox

Dozent, Inhaber der kPNI – Akademie

1. Klinische Psychoneuroimmunologie: wie Stress und das Immunsystem unser Verhalten beeinflussen

Menschen und ihre Vorfahren haben sich im Laufe der Evolution zahlreichen Herausforderungen stellen müssen. Diese Herausforderungen wie z.B. Gefahr durch körperliche Angriffe, drohende Infektionen aber auch Nahrungsmangel hatten grossen Einfluss auf die Entwicklung unseres Gehirns. Darüber hinaus hat sich während dieses Prozesses sogar unser Verhalten angepasst. All dies diente dem Zweck zu überleben. In der heutigen Zeit müssen wir zwar im Gegensatz zu unseren Vorfahren kaum noch fürchten, durch wilde Tiere angegriffen zu werden oder an einer Infektion zu sterben – deren Verhalten haben wir aber noch: Wir reagieren unter Stress oder Infektion anders: Bei Krankheit zeigt sich ein sogenanntes «sickness-behavior». Chronische Stressbelastung hat massiven Einfluss auf unsere Entscheidungsfähigkeit. Und hinzu kommt häufig ein Lebensstil mit Bewegungsmangel und einer zu kalorienreichen, nährstoffarmen Ernährung.

Das Zusammenwirken der Systeme Sympathikus, HPA Achse, angeborenes und erworbenes Immunsystem beantwortet einen Teil der Frage, wie es zu chronischen Erkrankungen kommen kann.

2. Lebensstilinterventionen nach der klinischen Psychoneuroimmunologie – Verhaltens-, Bewegungs- und Ernährungsinterventionen

Chronische Stressbelastung, ein überlastetes Immunsystem, einseitige Ernährung und Bewegungsmangel sind Risikofaktoren für die Entstehung chronischer Krankheiten. Aber eigentlich ist der Mensch immer eine sehr anpassungsfähige Spezies gewesen. Kälte, Hitze, Hunger, Umweltgefahren sind nur einige der Herausforderungen, denen sich der Mensch stellen musste und welche er auch grösstenteils gemeistert hat. Zusammenfassend kann man dies vielleicht als «abwechslungsreichen Lebensstil» beschreiben. Viele der sogenannten «modernen Krankheiten» können durch die Umsetzung dieses gesunden, abwechslungsreichen Lebensstils verhindert und mitunter sogar geheilt werden. Es lohnt sich einen genaueren Blick hinter die

folgende Empfehlung zu werfen: Essen, was wir immer gegessen haben, bewegen, wie wir uns immer bewegt haben und verhalten, wie wir uns immer verhalten haben.



Dr. Karin de Punder

Institut für Psychologie, Universität Innsbruck

1. Neuroendokrine und immunologische Veränderungen als Folge von chronischem und frühkindlichem Stress

Das interdisziplinäre Forschungsgebiet der Psychoneuroimmunologie beschäftigt sich mit dem Zusammenspiel von Psyche, Nerven-, Hormon- und Immunsystem. Chronischer Stress und frühe belastende Lebensereignisse, wie Misshandlung in der Kindheit, stellen einen bedeutsamen Risikofaktor für das Auftreten von vielen körperlichen und psychiatrischen Störungen dar und werden mit neuroendokrinen und immunologischen Veränderungen in Verbindung gebracht. Anhand neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse und derzeit laufender Studien werden die biologischen Mechanismen besprochen, über die Stresserfahrungen die Krankheitsvulnerabilität beeinflussen können.

2. Wie Stress das Immunsystem schneller altern lässt

Viele der immunologischen Veränderungen, die mit dem Altern einhergehen, ähneln denen, die nach einem psychologischen Trauma oder einer chronischen Stressbelastung beobachtet werden. Dies spiegelt sich in einer Vielzahl von Forschungsergebnissen am Menschen wider, die die Belastung durch psychosoziale Stressoren mit verkürzten Telomeren und mitochondrialen Änderungen in Immunzellen in Verbindung bringen. Auch Lebensstilfaktoren wie Ernährung und Bewegung beeinflussen diese zellulären Alterungsprozesse. In der Folge werden kürzere Telomere und die mitochondriale Funktion mit einem breiten Spektrum von stress- und altersbedingten körperlichen und psychiatrischen Störungen, einschliesslich Depressionen, in Verbindung gebracht. Schliesslich wird besprochen, wie Resilienzfaktoren und lebensstilbezogene Interventionen vor den negativen Folgen einer frühen oder chronischen Stressbelastung auf die Alterung der Immunzellen schützen können.