

Programm

09.00 – 09.30 Uhr	Registratur und Kaffee-Empfang	
09.30 – 09.35 Uhr	Begrüssung und Einführung ins Thema	Andreas Hefel
09.35 – 10.30 Uhr	Power für das Gehirn – welche Nährstoffe brauchen wir dafür?	Dr. med. Volker Schmiedel
10.30 – 11.00 Uhr	Kaffeepause	
11.00 – 12.30 Uhr	Das erschöpfte Gehirn	PD Dr. Michael Nehls
12.30 – 13.30 Uhr	Mittagspause	
13.30 – 14.30 Uhr	Omega-3 und Vitamin D – das Traumpaar bei Entzündungen	Dr. med. Volker Schmiedel
14.30 – 15.00 Uhr	Kaffeepause	
15.00 – 16.00 Uhr	Erschöpftes Gehirn durch elektromagnetische Felder? Grundlagenforschung, Prävention und Therapie	Dr. Diana Henz
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:

«Das erschöpfte Gehirn»



Donnerstag, 31. Oktober 2024 · 9.30 – 16.00 Uhr
Hotel Marriott Zürich City · Neumühlequai 42
8006 Zürich · Schweiz

 **SfGU**
Stiftung für Gesundheit und Umwelt

Referierende



Dr. med. Volker Schmiedel

Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin

Power für das Gehirn – welche Nährstoffe brauchen wir dafür?

Das Gehirn ist der Motor unseres Verstandes – und von einigem mehr. Damit ein Motor läuft, braucht es aber Öl und Benzin. Da unser Gehirn ein klein wenig komplexer als ein Motor ist, werden auch ein paar mehr Stoffe benötigt. Der wichtigste Struktur-Nährstoff ist dabei Omega-3 und zwar besonders DHA. Für die Energie sind Eisen, Q10 und Carnitin am wichtigsten. Und wir wollen auch nicht die Schilddrüse vergessen. Diese benötigt Jod. Und wenn ein Hashimoto vorliegt, müssen wir etwas gegen Entzündung tun.

Omega-3 und Vitamin D – das Traumpaar bei Entzündungen

Und da sind wir auch schon bei den wichtigsten anti-inflammatorischen Nährstoffen. Neben Selen und Zink sind hier vor allem Omega-3 und Vitamin D wichtig. In diesem Vortrag erfahren Sie die wichtigsten Grundlagen zum Vorkommen, zu den Dosierungen und zu den optimalen Spiegeln dieser problematischsten Nährstoffe unserer Zeit.



PD Dr. Michael Nehls

Arzt und Molekulargenetiker

Starkes Gehirn – starke Entscheidungen

Die Kapazität unseres Gehirns ist begrenzt. Jeder kennt das Gefühl, dass es nach einem langen Tag schwer ist, sich zu konzentrieren, schwierige Entscheidungen zu treffen oder sich in andere hineinzusetzen – wir leben in einer chronisch erschöpften Gesellschaft. Seit Jahren schrumpft die Kapazität unseres mentalen Akkus. Bewegungsmangel, falsche Ernährung, schädliche Stoffe in der Umwelt, fehlende oder schädliche soziale Interaktion, digitale Dauerbeschallung: Wir leben nicht unserer Natur entsprechend, was dazu führt, dass die Leistung unseres Ge-

hirns immer weiter abnimmt. Im Vortrag begibt sich Herr Dr. Nehls auf die Suche nach der Quelle unserer mentalen Energie – und er wird fündig. So kann er erstmals zeigen, wo unser «Hirn-Akku» sitzt, welche Funktion ihm innerhalb unseres Gehirns zukommt und was das für unser Denken bedeutet.



Dr. Diana Henz

Psychologin

Erschöpftes Gehirn durch elektromagnetische Felder? Grundlagenforschung, Prävention und Therapie

Aktuelle wissenschaftliche Studien belegen systematische Wirkungen von elektromagnetischen Feldern (EMF) auf das Gehirn und weitere Organsysteme. Eine Reihe von psychischen und neurologischen Erkrankungen kann durch den Einfluss von EMF gefördert oder sogar ausgelöst werden. Derzeitige Grundlagenforschung der Stiftung für Gesundheit und Umwelt (SfGU) untersucht Wirkungen von EMF auf das Gehirn, das Immunsystem und die mitochondriale Bioenergetik. Im Vortrag werden aktuelle Studienergebnisse im Bereich der Prävention und Intervention vorgestellt, mit denen einer Erschöpfung des Gehirns durch elektromagnetische Felder und weiterer Faktoren entgegengewirkt werden kann.



Hotel Marriott Zürich City
Neumühlequai 42
8006 Zürich