

## Beschreibung

Gerade in der kalten Jahreszeit wird einem die Bedeutung eines intakten Immunsystems besonders bewusst. Eine starke Immunabwehr ist für ein gesundes Leben essenziell. In diesem Online- Impulsvortrag lernen die Teilnehmenden, wie gut man durch Ernährung das Immunsystem bei seiner wichtigen Arbeit unterstützen kann.

## Zielgruppe

Der Vortrag ist an alle berufstätigen Menschen gerichtet, denen die eigene Gesundheit wichtig ist und die ihr Immunsystem optimal unterstützen wollen, um in Job und Alltag fit und leistungsfähig zu sein.

## Inhalt

Im Impulsvortrag geht es nach einem kurzen Einblick in die Einflüsse auf das Immunsystem vor allem um die abwehrstärkenden Nährstoffe und deren Quellen, die uns unsere alltägliche Ernährung zur Verfügung stellt.

- welche Einflussfaktoren auf das Immunsystem gibt es?
- Nährstoffe, wo sie zu finden sind und wie sie wirken
- Alltags- und Küchentipps

## Abschluss

- IHK-Bescheinigung

## Veranstaltung online ansehen



[https://www.ihkademie-sbh.de/weiterbildung/details/impulsvortrag-zum-immunsystem-virtueller-unterricht\\_117110](https://www.ihkademie-sbh.de/weiterbildung/details/impulsvortrag-zum-immunsystem-virtueller-unterricht_117110)

## Standort und Termin



**Termin auf Anfrage**  
Villingen-Schwenningen  
Virtueller Unterricht

## Ansprechpartner



**Aileen Höfner / Akademie**

☎ 07721 922 311

✉ [hoefner@vs.ihk.de](mailto:hoefner@vs.ihk.de)

## Veranstaltungsort

**IHK Akademie**

Albert-Schweitzer-Str. 7  
78052 Villingen-Schwenningen

## Dozenten

- Fabienne Forgács

