

21. Oktober 2025

Immunsystem und Long Covid – Wie Ernährung unser Abwehr- system stärkt



Erfahren Sie, wie die Ernährung unser Immunsystem stärken kann und was Sie bei Long Covid Symptomen tun können. Unser Körper wird stetig durch unser Immunsystem verteidigt. Hierfür benötigt er Bausteine für eine intakte Infrastruktur, sprich: Mikronährstoffe. Es müssen alle benötigten Substanzen ständig in ausreichender Menge durch die Nahrung aufgenommen werden, um das Immunsystem zu stärken, um bei Long-Covid-Symptomen wieder auf die Beine zu kommen.

Kursinhalt

- Ganzheitliche Ernährungsempfehlungen für ein starkes Immunsystem
- Mangelausgleich mit der richtigen Ernährung
- Vitamine und Mineralstoffe – wie viel braucht es?
- Ernährung bei Long-Covid-Symptomen
- Sinn und Unsinn von Supplementen
- Viele weitere einfache Alltagstipps

Kursziel

Die Teilnehmenden

- haben einen Überblick über den Nährstoffbedarf
- geben praxisbezogene und einfache Ernährungsempfehlungen für ein starkes Immunsystem und zur Behandlung von Long-Covid
- können ihre Ernährung nach den Prinzipien der ganzheitlichen Ernährungslehre einfach umstellen und weiterempfehlen

Dozentin

Pascale Barmet

Kursinfo

Theorie

7 Kursstunden | max. 30 Teilnehmende

Voraussetzung

TherapeutIn mit medizinischem Wissen

📅 Dienstag, 21. Oktober 2025

🕒 9.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr

📍 Schachenallee 29, 5000 Aarau

👥 vdms-asmm-Mitglieder CHF 190.00

👥 Nichtmitglieder CHF 280.00

👜 Mitbringen: Schreibmaterial