



3 Tage **EINFÜHRUNG**

**in die angewandte**

*lernen  
verstehen  
anwenden*

**Psycho-Neuro-**

**Immunologie**

**+Ernährungsphysiologie**



**EVOSAN**

Zentrum für evolutionäre Gesundheit  
Dr. Stark GmbH | A-8625 Turnau 157



**Naturesan**

shop.naturesan.at  
office@naturesan.at

**Anmeldung:**

office@evosan.at, www.evosan.at  
Tel. & Fax: +43 3863 24272

AGBs entnehmen sie bitte unserer Homepage www.evosan.at.

Es besteht die Möglichkeit direkt im EVOSAN Zentrum ein Zimmer zu reservieren.

***Wir, das Evosan-Team, würden uns freuen, sie in unserem Haus begrüßen zu dürfen!***

Körper-Geist-Seele wieder in Einklang bringen.

[www.evosan.at](http://www.evosan.at)



Das Seminar vermittelt Zusammenhänge zwischen Psyche, Immunologie, Neurologie und der Ernährungsphysiologie für die Gesundheit bzw. für das Entstehen von Krankheiten. Beispiele aus der täglichen Praxis, sowie einfache Lösungen zur unterstützenden Therapie werden vermittelt.

## WISSEN-schafft-GESUNDHEIT!

Die Wissenschaft der Psychoneuroimmunologie untersucht, wie unsere Psyche (Stress), Nervensystem, Hormonsystem sowie Immunsystem sich gegenseitig beeinflussen und miteinander kommunizieren. PNI ist der ganzheitliche und umfassendste Ansatz, um dem Phänomen Krankheit bzw. Gesundheit auf die Spur zu kommen.

Alles was im Gehirn vor sich geht nimmt unser Immunsystem wahr. Stress, Überforderung, Ärger, Wohlfühl, Gelassenheit, Fröhlichkeit, Freude – alle diese Faktoren haben eine direkte Wirkung auf die einzelnen Zellen des Immunsystems und sie reagieren spezifisch mit Schwächung oder Stärkung darauf. Übermittelt werden die Informationen durch Botenstoffe (Neurotransmitter, Neuropeptide, Hormone). Diese gelten als die Kommunikatoren aller Systeme. Sie finden ihren Weg zu den Immunzellen und werden dort von den passenden Rezeptoren aufgenommen. Aber auch die Immunzellen haben die Fähigkeiten diese Botenstoffe zu produzieren. Gehirn und Immunzellen kommunizieren in beide Richtungen miteinander, über die gleiche molekulare Sprache. Übersehen wird jedoch die Tatsache, dass **ALLE diese Systeme** nur in einem passenden Milieu (Säure –Basenhaushalt), sowie einer ausreichende vitalstoffreichen Ernährung (Vitamine, Aminosäuren, Spurenelemente) funktionieren. Bei chronischem Stress können im Körper auf verschiedenen Ebenen Mangelzustände, und dadurch Dysfunktionen in den Zellen entstehen. Fehlt auch nur eine der lebensnotwendigen Substanzen gerät der Körper aus dem Gleichgewicht.

**Körper** - Ernährung, Bewegung, Entgiftung, Prophylaxe.  
**Geist** - Regeneration, Entspannung, Anforderungsbewältigung.  
**Seele** - Emotionsbewältigung, Seelenhygiene.

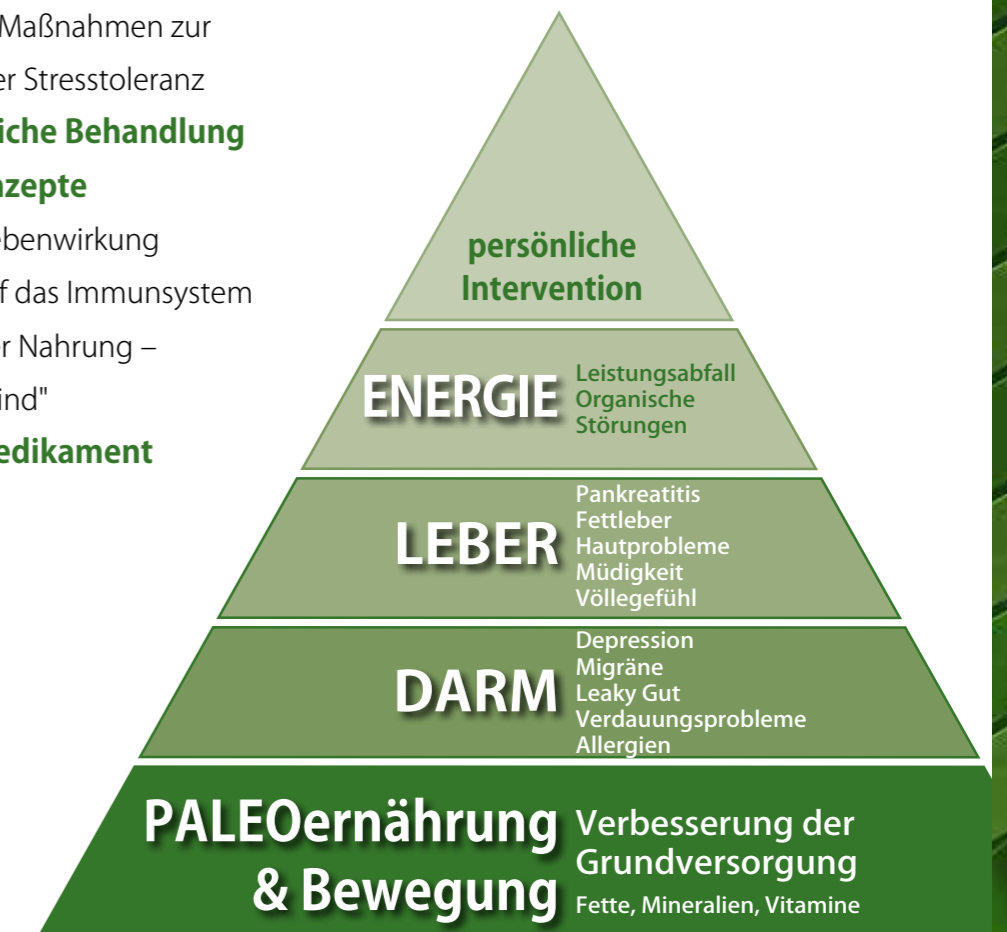
Die Ernährung nach dem kPNI Konzept stellt die Basis für dauerhaftes Wohlbefinden dar. Es ist wichtig, die ernährungsphysiologischen Grundlagen der „Paleo- oder Steinzeiterernährung“ in Verbindung mit modernen Krankheitsbildern zugänglich zu machen.

Von besonderer Bedeutung ist es, ein durchdringendes Verständnis der Kursinhalte zu vermitteln, um das Erlernte optimal in die Praxis integrieren zu können.

Unsere Intention ist es, Menschen zu zeigen wie sie sich selbst gesund erhalten oder ihre Gesundheit verbessern können.

## Lernziele:

- Einführung in die angewandte **Psycho-Neuro-Immunologie**
- **Die häufigsten Zivilisationskrankheiten**  
⇒ Ursachen, Verlauf, Prophylaxe und natürliche Therapien erlernen
- **Grundlagen der Ernährungsphysiologie**  
⇒ Ernährung zur Erhaltung der Gesundheit
- **Bedeutung und Funktion der Makronährstoffe**  
⇒ Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße
- **Bedeutung und Funktion der Mikronährstoffe**  
⇒ Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe
- **Degenerative Erkrankungen im Kontext mit Ernährung**  
⇒ Gesund durch PALEO Ernährung –  
die PALEO Ernährung physiologisch betrachtet
- **Grundlagen der Darm- und Leberfunktion**
- **Energie – was ist das?**  
⇒ Herstellung des Energiegleichgewichtes
- Ernährung in der **Schwangerschaft und Stillzeit** sowie in der **Kindheit**
- **Stress und systemische Folgen**  
⇒ Therapeutische Maßnahmen zur  
Verbesserung der Stresstoleranz
- **Praxis, ganzheitliche Behandlung und Therapiekonzepte**  
⇒ Wirkung und Nebenwirkung  
von Nahrung auf das Immunsystem  
⇒ Antigene aus der Nahrung –  
"Freund oder Feind"
- **Bewegung als Medikament**



IHR WEG ZUR GESUNDHEIT die ENERGIEPYRAMIDE nach Dr. Stark