

# WEBINAR: IMMUNSYSTEM UND LONG COVID - WIE ERNÄHRUNG UNSER ABWEHRSYSTEM STÄRKT

## *Ganzheitliche (westliche und chinesische) Ernährungslehre*

Eigentlich ist es ganz simpel: eine ausgewogene Ernährung versorgt den Körper mit allem, was er braucht. Schnupfen, Gliederschmerzen, Fieber: Gerade im Winter braucht es ein starkes Immunsystem. Unser Körper wird unermüdlich durch unser Immunsystem verteidigt. Aber: Die Truppen sind auf Nachschub angewiesen. Liefere Deiner Immunabwehr die nötige „Munition“ und Bausteine für eine intakte Infrastruktur des Abwehrsystems, sprich: Mikronährstoffe. Es müssen daher alle benötigten Substanzen ständig in ausreichender Menge durch die Nahrung aufgenommen werden, um das Immunsystem zu stärken und bei Long Covid Symptomen wieder auf die Beine zu kommen. Bei Long Covid Erkrankungen kann der Bedarf an Vitaminen und Spurenelementen erhöht sein. Dieser ist nicht immer durch die Ernährung alleine zu decken. In diesem Webinar erfahren Sie, von unserer Spezialistin Pascale Barmet, wie die Ernährung unser Immunsystem stärken kann und was Sie bei Long Covid Symptomen tun können.

## **Inhalt**

- Ganzheitliche Ernährungsempfehlungen
- 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

**Praxisteil:** Praxisbezogene und einfache Ernährungsempfehlungen für ein starkes Immunsystem und zur Behandlung von Long Covid.

---

## **Ziele**

- Sie können Ihre Ernährung nach den Prinzipien der ganzheitlichen Ernährungslehre einfach umstellen und weiterempfehlen.