

**Seit der Corona-Pandemie sind die meisten Menschen über die allgemeinen Hygienemaßnahmen gut informiert. Ergänzend dazu bietet dieses Online-Seminar Fakten über die Funktionsweise unseres Immunsystems. Ausserdem wird die Frage geklärt, wieso auch das Lachen zur Stärkung der Abwehrkräfte beitragen kann.**



### Inhalte Überblick

#### Was ist das Immunsystem?

- Es werden die Aufgaben und die Bestandteile unseres Immunsystems vorgestellt.

#### Die Haut und der Darm sind sehr wichtig

- Der Darm hat sein eigenes Immunsystem und muss entsprechend gestärkt werden
- Unsere wichtigsten zwei qm am Körper ist die Haut. Ihre Bestandteile und Informationen über ihre Schutzfunktion werden geklärt.

#### Abwehrmöglichkeiten unseres Körpers

- Die spezifische Abwehr und die unspezifische Abwehr ist ein wesentlicher Bestandteil, damit wir gesund bleiben.

#### Stärkung und Training des Immunsystems

- Unser guter Umgang mit uns selbst trägt einen großen Teil zur Stärkung unseres Immunsystems bei.
- Impfungen trainieren unser Immunsystem und sind ein wichtiger Faktor für unsere Gesundheit

### Nutzen und Ziele

#### Sie werden ...

- Erfahren, dass es mehr gibt als das Händewaschen, um uns vor Infektionen zu schützen
- Erfahren, warum das Lachen ein wesentlicher Faktor ist, um das Immunsystem zu stärken
- Literaturtipps erhalten, die zusätzliche und ergänzende Informationen liefern.

### Umsetzung

#### Methoden

- Microsoft Teams
- Teilnehmerbescheinigung
- Handout

#### Teilnehmerzahl

- max. 250 Personen

#### Seminardauer

- 60 Minuten

**Sie haben Fragen zu unseren Online-Seminaren?  
Wenden Sie sich direkt an Ihren ias-Betreuer  
oder schicken Sie uns eine E-Mail.**



[online-seminare@ias-gruppe.de](mailto:online-seminare@ias-gruppe.de)