



<b>Thema:</b>	Gesundes Gehirn 
<b>VA-Nr.:</b>	K 010.56/24-02
<b>Bereich:</b>	Amtsübergreifende Fortbildungen

Unser Gehirn ist das wichtigste Organ und zugleich das komplizierteste. Täglich ist es Angriffen ausgesetzt. Hier erfahren Sie, welchen Gefahren wir es bewusst oder unbewusst aussetzen. Zugleich, wie wir Gehirn und Körper schützen können. Die Inhalte beruhen auf neuen Forschungen aus Neurologie, Psychologie und Ernährungswissenschaft.

## SCHWERPUNKTE:

1. Vier Gifte für Gehirnzellen
  - Â· Chronische Entzündungen &ndash; die stillen Killer
  - Â· Chronischer Stress &ndash; wie wir ihm dauerhaft entgegen
  - Â· Äußere Einwirkungen &ndash; wie wir uns vor ihnen schützen
  - Â· Deprivation &ndash; die Katastrophe der Reizarmut
2. Neuronen wachsen lassen
  - Â· Neues und Erstaunliches über Gehirnzellen
  - Â· Sechs Faktoren, die Zellen wachsen lassen
3. Hippocampi &ndash; die wichtigsten Rennpferde im Kopf
  - Â· Aufgaben der beiden
  - Â· Wie wir sie langsam aber sicher zerstören
  - Â· Wie wir sie langfristig gesund erhalten
4. Vitale Vitalstoffe
  - Â· Neues vom falschen, richtigen und keinem Essen
  - Â· Die fehlenden Minihelfer und ihre großen Aufgaben
  - Â· Die Folgen chronischer Unterversorgung
  - Â· Wie wir wieder vitaler werden im Kopf

## DOZENT:

Dr. Jens Kegel, ist Kommunikationsexperte, Autor und Dozent. Seine Seminare sind zugleich wissenschaftlich fundiert und praxisnah, um die Erkenntnisse im Arbeitsalltag unmittelbar anwenden zu können.

## ARBEITSMITTEL:

Diese werden Ihnen gestellt.

<b>Datum:</b>	02.12.2024 - 03.12.2024	<b>Zeit:</b>	09:00 - 16:00 Uhr
<b>Seminarort:</b>	SIKOSA e. V., Standort Halle Hansering 19 06108 Halle Raum: Raum siehe Aushang		



**Veranstalter:** SIKOSA e.V.  
Katrin Wille  
0391 56540-31

---

**Preis Mitglieder:** 305 Euro

**Preis Nichtmitglieder:** 459 Euro