



Gesundheit beginnt im Alltag

Positive Health: Wie Bewegung und Ernährung unser Immunsystem und unsere Gesundheit beeinflussen

Was können wir selbst dazu beitragen, gesund und leistungsfähig zu bleiben? Welche Rolle spielen Bewegung und Ernährung für unser Immunsystem? Und wie können wir wissenschaftliche Erkenntnisse nutzen, um unsere Gesundheit im Alltag bewusst zu fördern?

Das Konzept **Positive Health** betrachtet Gesundheit aus einer ganzheitlichen Perspektive. Im Mittelpunkt stehen nicht allein die Vermeidung von Krankheiten, sondern auch persönliche Ressourcen, Lebensqualität und die Fähigkeit, die eigene Gesundheit aktiv mitzugestalten.

In diesem praxisorientierten Abend-Workshop beleuchten Julia Berger und Dr. Daniel Gfrerer, wie Bewegung und Ernährung auf körperliche Prozesse wirken und welche Bedeutung sie für unsere Gesundheit haben. Dabei verbinden sie Erkenntnisse aus Medizin, Sportwissenschaft und Ernährungstherapie mit dem ressourcenorientierten Ansatz von Positive Health.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der bislang wenig bekannten Rolle unserer Muskulatur: Muskeln sind nicht nur für Bewegung verantwortlich, sondern auch aktive Stoffwechsel- und Kommunikationsorgane. Bei körperlicher Aktivität setzen sie Botenstoffe, sogenannte Myokine, frei, die unter anderem an der Regulation von Entzündungsprozessen und Immunreaktionen beteiligt sind.

Ergänzend erfahren die Teilnehmenden, wie sich bestimmte Ernährungsweisen und Nährstoffe auf Entzündungsprozesse auswirken können und welche Rolle beispielsweise Omega-3-Fettsäuren und eine ausgewogene, entzündungsbewusste Ernährung spielen.

Der Abend verbindet wissenschaftlich fundierte Impulse mit konkreten Anregungen für den Alltag und bietet Raum für Fragen, Austausch und Diskussion.

Für wen ist der Workshop gedacht?

Der Workshop richtet sich an alle, die ihre Gesundheit bewusst und eigenverantwortlich gestalten möchten. Angesprochen sind insbesondere gesundheitsinteressierte Menschen sowie Fachpersonen aus den Bereichen Gesundheit, Beratung, Pädagogik und Prävention.

Medizinische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Inhalte des Abends

- Positive Health: Gesundheit ganzheitlich und ressourcenorientiert verstehen
- Bewegung und Immunsystem: Wie körperliche Aktivität unsere Gesundheit beeinflusst
- Muskeln als aktive Stoffwechsel- und Kommunikationsorgane
- Myokine: Körpereigene Botenstoffe und ihre Rolle bei Entzündungs- und Immunprozessen
- Ernährung und Entzündungen: Der Einfluss von Nährstoffen, Omega-3-Fettsäuren und Lebensmittelwahl
- Wissenschaftlich fundierte Impulse für einen gesundheitsförderlichen Alltag
- Austausch, Fragen und Diskussion

Organisatorisches

Ort	Bildungshaus St. Arbogast
Zeit	30. November 2026 18:00 – 21:00 Uhr
Kosten	Regulär: € 95 inkl. USt. inkl. kleiner Abendjause; für Alumni* der Akademie: € 75 inkl. USt. inkl. kleiner Abendjause;
Anmeldung	info@akademie-pp.at

Seminarleitung

Julia Berger, BSc ist Diätologin am GesundheitsCampus Bludenz und begleitet seit über zehn Jahren Menschen auf dem Weg zu einem gesunden und genussvollen Ernährungsverhalten. Ihre Schwerpunkte liegen unter anderem in der ernährungstherapeutischen Begleitung von Stoffwechselerkrankungen, der Frauengesundheit und der Förderung eines ausgewogenen Essverhaltens.

Dr. Daniel Gfrerer ist Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie mit Zusatzausbildung in Psychokardiologie sowie Initiator des GesundheitsCampus Bludenz. Sein medizinischer Ansatz verbindet die Behandlung körperlicher Erkrankungen mit einer ganzheitlichen Betrachtung der Gesundheit und berücksichtigt dabei auch psychische und lebensstilbezogene Faktoren.

*Als Alumni verstehen wir all jene Personen, die mindestens die Basisausbildung für Positive Psychologie an der Akademie für Positive Psychologie absolviert haben.