



GESUNDES IMMUNSYSTEM

DAS BETRIEBLICHE GESUNDHEITS- MANAGEMENT VON SWICA.

WEIL GESUNDHEIT
ALLES IST

SWICA



Gesundes Immunsystem

Das nächste Virus kommt bestimmt –
wie wir unser Immunsystem stärken können

Das Virus SARS-CoV-2 hat sich 2020 weltweit verbreitet und hat zu einschneidenden Massnahmen geführt. Schutzmassnahmen sind notwendig, um die Verbreitung einzudämmen und insbesondere bei Risikopersonen schwere Verläufe und Todesfälle bei einer Erkrankung an Covid-19 zu verhindern. Zudem beginnt in den Herbst- und Wintermonaten die alljährliche Grippezeit. Sämtliche Risikofaktoren wie beispielsweise die Gene können wir nicht beeinflussen. Entscheidend ist es zu verstehen, wie wir mit einem gesunden Immunsystem das Risiko einer Ansteckung beziehungsweise eines schweren Krankheitsverlaufs reduzieren können. Um unser Immunsystem zu stärken, können wir einiges tun. Im Referat erfahren Mitarbeitende, welche Faktoren unser Immunsystem stärken und welche es schwächen. Sie wissen, wie sie gezielt ihr Immunsystem stärken können.

Zielgruppe

- Alle Mitarbeitende
- Risikopersonen (Menschen in höherem Lebensalter, Raucher, Personen mit vorbestehenden Erkrankungen wie Übergewicht, Personen mit Diabetes, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf- und Lungenerkrankungen sowie immungeschwächte Personen)

Zielsetzungen

- Aufzeigen, wie sich der Lebensstil und das Verhalten auf das Immunsystem auswirken
- Massnahmen zur Stärkung des Immunsystems vermitteln

Inhalte

- Im Kontext zu Immunsystem werden die Risikofaktoren für Covid-19 aufgezeigt
- Unser Immunsystem – kurz erklärt
- Die «klassischen» Säulen eines gesunden Immunsystems: Ernährung, Bewegung, Schlaf
- Erkenntnisse aus der Psychoneuroimmunologie: Wie unsere Gedanken und Gefühle das Immunsystem beeinflussen
- Und vor allem: Was können wir selbst tun?

Methodik

- Referat

Durchführung

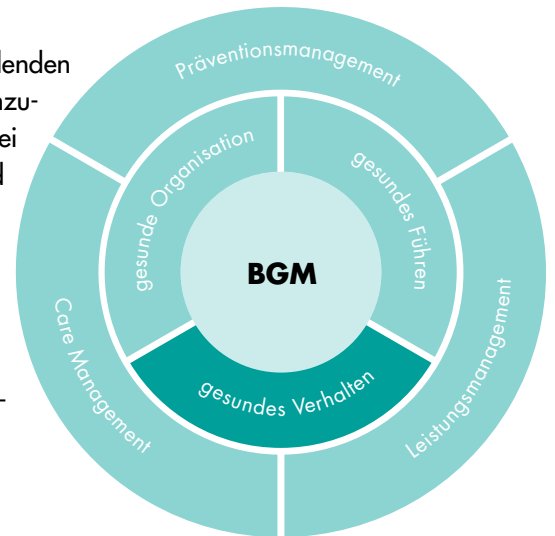
- Arzt

Dauer

- 60 bis 90 Minuten

Ort

- Im Unternehmen vor Ort oder online bzw. nach Vereinbarung



Tipp

Das Modul «Gesundes Immunsystem» lässt sich mit folgenden SWICA-Angeboten optimal ergänzen:

- Bewegung
- Entspannung
- Ernährung
- Schlaf
- Stress

SWICA Gesundheitsorganisation

Weil Gesundheit alles ist
Telefon 0800 80 90 80 (7x24h), swica.ch

