

26-K30344W Gut durch die Erkältungszeit – das Immunsystem verstehen und stärken

Beginn	Donnerstag, 04.02.2027, 18:00 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	7,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Katrin Lenkl
Kursort	Saal 1, Langgasse 17, 97753 Karlstadt

Das Immunsystem schützt unseren Körper vor Krankheitserregern und ist besonders in der Erkältungszeit stark gefordert. Viele Menschen fühlen sich in dieser Phase anfälliger für Infekte, erschöpft oder weniger belastbar.

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie das Immunsystem grundsätzlich funktioniert und welche Faktoren es im Alltag beeinflussen können.

Sie erhalten verständliche Einblicke in die wichtigsten Zusammenhänge und lernen einfache, alltagstaugliche Möglichkeiten kennen, wie Sie Ihre körpereigenen Abwehrkräfte unterstützen können. Der Fokus liegt auf praktischen Impulsen aus der Naturheilkunde sowie auf kleinen Routinen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen.

Ziel des Vortrags ist es, Ihnen ein besseres Verständnis für die Funktionsweise des Immunsystems zu vermitteln und Ihnen konkrete, umsetzbare Anregungen mitzugeben, wie Sie Ihr Wohlbefinden und Ihre Widerstandskraft in der Erkältungszeit stärken können.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
04.02.2027	18:00 - 19:30 Uhr	vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG

[zur Kursdetail-Seite](#)