



Individuelle Gesundheitskompetenz - Strategien zur Stärkung des Immunsystems

An diesem 2. Fortbildungsabend zum Thema Psychoneuroimmunologie liegt unser Hauptaugenmerk auf der Stärkung der individuellen Gesundheitskompetenz und der täglichen Anwendung in Beruf und persönlichem Alltag.

**Was zeichnet einen gesunden und fitten Menschen aus?
Welche Maßnahmen kann ich selbst setzen, damit mein Immun-
system entlastet bzw. gestärkt wird?**

Rund um diese zentralen Fragen werden in diesem Vortrag die wichtigsten Einflussgrößen auf das Immunsystem behandelt und es werden einfache Tipps zur individuellen Gestaltung des eigenen Lebensstils gegeben. Durch das Erkennen körpereigener Zeichen und das Verstehen der zugrundeliegenden Mechanismen ist es schlussendlich einfacher, gesund und fit zu bleiben.

Vortragender:

Mag. Andreas Altenhofer - Master in cPNI - klinischer Psycho-Neuro-Immunologie, Sport- und Bewegungswissenschaftler
healthquarter OG Linz



Termin:

Donnerstag, 26. November 2026 - 19:30 Uhr

Ort:

Seminarraum der Apothekerkammer Oberösterreich

Linz - Marienstraße 10a, 3. Stock

Diese Fortbildung ist für 3 AFP zur Akkreditierung eingereicht.

Details:

Dank der freundlichen Unterstützung der Firma Orifarm
für FORUM!mitglieder gratis - Nichtmitglieder € 25,-

Anmeldeschluss:

24. November 2026

Verbindliche Anmeldungen nehmen wir gerne in der Reihenfolge ihres Eintreffens entgegen - bitte an oberoesterreich@forumpharmazie.at. Ab 19:00 Uhr und auch nach dem Vortrag sorgen wir vom **FORUM!oberösterreich** für Getränke und Snacks.

Ich freue mich auf Euer zahlreiches Kommen!

FORUM!oberösterreich Landesvorsitzende
Mag.pharm. Carina Garstenauer