

Freitag
25. September 2026
10 Uhr

IMMUNSYSTEM

Referat von Gesundheits-Coach
Jacqueline Spahr



Gesundheits
Zyklus

Was stärkt unser Immunsystem im Alter nachhaltig?
Impulse für ein starkes Immunsystem und einen
gesunden Schlaf.



horgen

IMMUNSYSTEM

Referat von Gesundheits-Coach Jacqueline Spahr, Inhaberin von VitaSpahr

Erfahren Sie, welche Massnahmen das Immunsystem tatsächlich unterstützen können, wie verlässlich gängige Gesundheitsversprechen sind und warum gesunder Schlaf ein entscheidender Schlüssel für die Regeneration ist. Gehen Sie mit alltagstauglichen Strategien nach Hause, die sich einfach umsetzen lassen.

Organisiert vom Fachbereich Gesundheit der Anlaufstelle Alter und Gesundheit.