

Einladung

Leo Baumfeld
Mariahilferstrasse 55/20
A-1060 Wien
Mobil: +43/664/43 17 302
e-mail: baumfeld@oear.at
www.baumfeld.at
UID = ATU60412958

23. Oktober 2021

I

An alle, die Wohlbefinden, Gesundheit bzw. Leistungsfähigkeit und somit FITNESS näher betrachten wollen:

Wiener Salon 11: Fitness durch Psycho-Neuro-Immunologie fördern

Grüß dich!

Ich lade dich ein schon mal den Termin für den Salon Nr. 11 vorzumerken:

Freitag, 26. November 2021, ab 17.00h

Fitness durch Psycho-Neuro-Immunologie fördern

Die Teilnahme ist auch digital möglich. Bei Interesse wird der Link kurz vorher zugesendet.

Dieser Salon wird bei mir zu Hause stattfinden. Otmar Popp ist Impulsgeber.

Otmar Popp, ein Demografieberaterkollege hat mich neugierig gemacht. Bei einem Salon, wo er auch teilnahm, sind wir über seine Beschäftigung über die das Zusammenspiel von Psyche, Neurologie und Immunologie zu sprechen gekommen. Ich habe es noch nicht ganz verstanden, aber es klang sehr plausibel und in dieser Form neu. Wie haben uns nochmals extra dazu getroffen, um meine Neugierde zu besänftigen.

Hier ein Beschreibungsversuch, was das bedeutet, das Wechselspiel der eigenen Psyche, der eigenen neurobiologischen Beschaffenheiten und des eigenen Immunsystems zu beeinflussen und damit die eigene Fitness zu fördern:

Was ist nun diese relativ junge Wissenschaft "Psycho-Neuro-Immunologie"? Zurück gehend auf erste Erkenntnisse stellte der amerikanische Psychologe **Robert Ader** in den 1970er Jahren bei seinen Therapien fest, dass es eine **Wechselwirkung** zwischen den Komponenten **Psyche, Nervensystem und Immunsystem** gibt. Eine Teilung oder Abgrenzung der einzelnen Themenbereiche erschien nur schwer möglich. Ader, Cohen und Felten begannen dann mit gezielten Forschungen.

Die Grunderkenntnisse daraus lauten, das pathologische Zustände somit zunächst drei Ursachen haben:

- Eine **biologische Ursache** (z.B. eine spezielle genetische Disposition oder ein Virus)
- Eine **psychologische Komponente** (z.B. Stress oder Probleme mit der eigenen Persönlichkeitsstruktur)
- Eine **soziale Komponente** (z.B. die Familiensituation oder Probleme im Arbeitskontext).

„Krankheit“ aus der Sicht der klinischen Psycho-Neuro-Immunologie (kPNI) ist eine Gleichgewichtsstörung des bio-psycho-sozialen Kontextes eines Menschen:
Der Mensch ist ein Netzwerk und zugleich Teil eines Netzwerkes.

Die **Epigenetik** spielt hier eine zentrale Rolle. Sie kann die Wirkung von Genen verstärken oder hemmen oder sie an- oder abschalten.

Einige Grundsätze aus der Psycho-Neuro-Immunologie möchten wir unter Einbeziehung der Evolution etwas genauer beleuchten und diskutieren und dabei die verschiedenen Wirkungen (z. B. von Stress) auf unser Wohlbefinden und unsere Fitness näher betrachten.

Zusätzlich geplant ist die Sichtweise der aktuellen pandemischen Situation unter diesen Gesichtspunkten zu diskutieren.

Mein Impulsgeber ist

Otmar Popp

begleitet häufig Menschen und Organisationen mit dem Schwerpunkt Betriebliche Gesundheitsförderung sowie Betriebliches Gesundheits- und Potentialmanagement.

Beim Salon wird er uns erzählen, wie Menschen Ihre Fitness erhalten bzw. steigern können und somit Ihre Potentiale vermehrt erreichen können.

Otmar Popp



Ist als Unternehmensberater Spezialist für Betriebliche Gesundheitsförderung sowie Betriebliches Gesundheits- und Potentialmanagement und Coaching.

Otmar Popp ist als Berater in der Demografieberatung und zusätzlich als selbständiger Unternehmensberater tätig. Er hat ein Teilstudium Wirtschaftswissenschaften, einen Masterlehrgang in „Banking & Finance“ und einen MBA-Lehrgang absolviert.

Neben zahlreichen Fortbildungen hat der auch einen Lehrgang zu „klinischer Psycho-Neuro-Immunologie“ gemacht und beschäftigt sich seit nunmehr 8 Jahren mit dem Thema.

Er arbeitet seit ca. 20 Jahren in der Unternehmensberatung und war in diversen internationalen Projekten mit involviert.

Als Projektleiter hat er große Erfahrung in der Leitung heterogener und internationaler Teams.

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, und Anita wissen möchte, für wie viele Personen sie das Essen richten soll, bitte ich dich, dich deine Teilnahme zu bestätigen.

Dein

Leo Baumfeld

Die bisherigen Salons: <http://www.baumfeld.at/inspirationen.html>

Für diejenige, die das erste Mal eingeladen sind:

Warum mache ich das?

Ich bin sowohl in der ÖAR vernetzt, aber ich habe auch viele Verbindungen außerhalb meiner Firma, das sind Freunde, Partner und Kunden. Mit ihnen stehe ich im Austausch mit Themen, die mich bzw. uns bewegen. Ich selbst wünsche mir ein Forum mit Menschen, mit denen ich fachliche Themen etwas mehr als beiläufig vertiefen möchte.

Der Salon soll auch eine Möglichkeit sein, dass sich Menschen, die ich kenne, auch kennenlernen können. Der Fokus ist immer ein Thema, das uns gemeinsam interessiert.

Wie funktioniert der Salon?

Ich lade immer eine (manchmal auch mehr) Person/en ein, die zum Thema eine Expertin bzw. ein Experte ist, also Impulse geben kann.

Dazu lade ich Leute ein, von denen ich weiß oder annehme, dass sie dazu ebenso Erfahrung haben und Leute, von denen ich weiß oder annehme das sie dazu Interesse haben.

Wir beginnen normalerweise um 17.00h mit dem Input und dem anschließenden Fachgespräch.

Ab ca. 19.00h, meistens ist es 19.30h gibt es was zu knabbern. Meine Frau Anita hat die kulinarische Seite des Salons übernommen. Beim Essen und Zuprosten (Bier, Wein und Säfte) wird das Thema dann ganz individuell oder einfach wie es sich entwickelt, weiter besprochen.

Das Ganze dauert bis ca. 22.00h (oder auch länger).

Du brauchst nur kommen und Interesse zeigen. Wenn du was zum Trinken oder Knabbergebäck mitnimmst ist das fein, aber nicht notwendig

Es sind erfahrungsgemäß zwischen 8 und 20 Personen dabei.