

Online: Die Resilienz steigern mit Hilfe der bedarfsorientierten Ernährung



Bildungszentrum Rehastudy
Bad Zurzach, Winterthur
Quellenstrasse 34
CH-5330 Bad Zurzach
Tel. +41 (0)56 265 10 20
Fax +41 (0)56 265 10 29
E-Mail info@rehastudy.ch
www.rehastudy.ch

EDUQUA

Schweizerisches Qualitätszertifikat für Weiterbildungsinstitutionen
Certificat suisse de qualité pour les institutions de formation continue
Certificato svizzero di qualità per istituzioni di formazione continua

Kursausschreibung

Online: Die Resilienz steigern mit Hilfe der bedarfsorientierten Ernährung

EINLEITUNG

Die Resilienz zu steigern heisst, die Widerstandskraft zu stärken. In diesem Kurs werden Wege aufgezeigt, wie der Stoffwechsel mit Nährstoffen aus Lebensmitteln zu unterstützen ist, um das Immunsystem zu steigern und emotionale Stärke zurückzugewinnen.

Mit dem Konzept der Bedarfsorientierten Ernährung gelingt es, die Ernährung an die spezifischen Bedürfnisse und Anforderungen einer Person anzupassen. Dies kann basierend auf verschiedenen Faktoren wie Gesundheitszustand, Belastungssituation, Aktivitätsniveau sowie Alter, Geschlecht und persönlichen Zielen erfolgen. Eine bedarfsorientierte Ernährung zielt darauf ab, den Körper mit den richtigen Nährstoffen in der richtigen Menge zu versorgen, um eine optimale Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu gewährleisten. Dies kann bedeuten, dass bestimmte Lebensmittel oder Nährstoffe in grösseren oder kleineren Mengen konsumiert werden müssen oder auch bei der Zubereitung und Kombination mit Sorgfalt umgegangen werden muss - und das jeweils nach den individuellen Bedürfnissen einer Person.

Um die Resilienz zu steigern, ist es wichtig, eine ausgewogene und vielfältige Ernährung zu wählen, die den individuellen Bedürfnissen entspricht. Das Wissen, um die Bedürfnisse zu erkennen, wird in diesem Kurs erarbeitet.

ZIELE

Nach diesem Kurs

- Kennst Du Resilienz und Wege der Resilienzsteigerung
- Weisst Du, wie sich sich mit bedarfsorientierter Ernährung die Resilienz steigern lässt
- Kennst Du die Auswahl an Vitaminen, Mineralstoffen und Aminosäuren, die häufig zur Resilienzsteigerung genutzt werden
- Kennst Du Antlitz-Diagnostik und typische Anzeichen einer Resilienzmindering: Woran erkenne ich, wie die Resilienz bei einer Person zu steigern ist? Worauf muss ich achten und wie kann ich gezielt unterstützen?
- Fallbesprechungen: Hier können auch eigene, anonymisierte Fälle mit eingebracht werden: Bitte bring hierzu eine Kurzbeschreibung der Symptomatik (evtl. Diagnosen), ein Ernährungsprotokoll (gern über drei Tage) sowie ein Foto von den Händen (Vorder- und Rückseite) und evtl. vom Gesicht mit.

INHALTE

Was ist Resilienz?

Einführung in die Bedarfsorientierte Ernährung

Auswahl an Vitaminen, Mineralstoffen und Aminosäuren, die häufig zur Resilienzsteigerung genutzt werden

Antlitz-Diagnostik und typische Anzeichen einer Resilienzmindering: Woran erkenne ich, wie die Resilienz bei einer Person zu steigern ist? Worauf muss ich achten und wie kann ich gezielt unterstützen?

Fallbesprechungen

METHODEN/ARBEITSWEISEN

- Peerfeedback und Feedback durch die Lehrperson während des praktischen Übens
- Leitfragengestützte Ausarbeitung eines Fallbeispiels
- Einzel- und Gruppenarbeit verbunden mit Untersuchungs- und Behandlungstechniken
- Selbstreflexion und Lernkontrollfragen nach einzelnen Lernabschnitten

Maximale Gruppengröße: 24 Teilnehmer bei einer Lehrperson

ANGABEN ZUR LEHRPERSON

Prof. Dr. Wibke Bein-Wierzbinski

Medizinpädagogik

- Begründerin der Entwicklungs- und Lerntherapie nach PÄPKi®
- Pädagogische Praxis für Kindesentwicklung in Hamburg



KURSVORAUSSETZUNGEN

Alle gesundheitlich Interessierte, Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Ökotrophologen, Osteopathen

Teilnahmevoraussetzungen: Berufsdiplom

VORBEREITUNGSauftrag

Für die Fallbesprechungen: Hier können auch eigene, anonymisierte Fälle mit eingebracht werden: Bitte bring hierzu eine Kurzbeschreibung der Symptomatik (evtl. Diagnosen), ein Ernährungsprotokoll (gern über drei Tage) sowie ein Foto von den Händen (Vorder- und Rückseite) und evtl. vom Gesicht mit.

LEITUNG

Prof. Dr. Wibke Bein-Wierzbinski

BEMERKUNGEN

Literaturempfehlung

- Den Jahren trotzen: Erholung und Regeneration mit bedarfsorientierter Ernährung (ISBN-13 978-3865417879)
- Frühstück wie ein Kaiser, Mittagessen wie ein König und Abendessen wie ein Bettelmann: Die bedarfsorientierte Ernährung im alltäglichen Gebrauch - Rezepte und Tipps bei der Umsetzung (ISBN-13 978-3865419507)

Dauer	Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Sprache	Kosten
1 Tag	Online	29.09.2025	09.00 - 17.00 Uhr	25547	deutsch	CHF 260.-