rehastudy
Bildungszentrum

Online: Die Herzfunktion unterstützen 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 Herzfunktion unterstützen mit Hilfe der Bedarfsorientierten Ernährung

EINLEITUNG

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind weit verbreitet. Ursachen dafür sind oft ein zu hoher Blutdruck oder Übergewicht. Aber auch eine unzureichende Zufuhr an Nährstoffen, die die Herzfunktion schützen und unterstützen, kann zu Einschränkungen in der Herzfunktion führen.

Mit dem Konzept der Bedarfsorientierten Ernährung gelingt es, den Bedarf an spezifischen Nährstoffen bei Herzfunktionsstörungen zu erkennen und Ernährungsempfehlungen zusammenzustellen, um präventiv das Herz in seiner Funktion zu stärken und zu verbessern.

Ziel des Seminars ist es, die Ernährung an die spezifischen Bedürfnisse und Anforderungen einer Person anzupassen. Die 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 Herzfunktion zu unterstützen, ist es wichtig, eine ausgewogene und vielfältige Ernährung zu wählen, die den individuellen Bedürfnissen entspricht. Das Wissen, um die Herzfunktion zu unterstützen und mögliche Ernährungsdefizite zu erkennen, wird in diesem Kurs erarbeitet.

ZIELE

Nach diesem Kurs

- kennst Du Einschränkungen der Herzfunktion aufgrund von Ernährungsungleichgewichten
- weisst Du, wie sich mit bedarfsorientierter Ernährung die Herzfunktion steigern lässt
- kennst du die Auswahl an Vitaminen, Mineralstoffen und Aminosäuren, die häufig zur Steigerung der Herzfunktion genutzt werden
- kannst Du Ernährungsprotokolle auswerten und ein Ernährungsungleichgewicht sowie fehlende Nährstoffe bei Herzfunktionsstörungen erkennen. Worauf muss ich achten und wie kann ich gezielt die Ernährungssituation 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

Kurze Einführung in die Bedarfsorientierte Ernährung: Was bedeutet Bedarf und woran erkenne ich diesen?

Einschränkungen der Herzfunktion – woran machen sich diese bemerkbar?

Auswahl an Vitaminen, Mineralstoffen und Aminosäuren, die häufig zur Steigerung der Herzfunktion genutzt werden

Ernährungsprotokolle auswerten und ein Ernährungsungleichgewicht sowie fehlende Nährstoffe bei Herzfunktionsstörungen erkennen

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

Für 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)
- Frühstücken 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	30.09.2025	09.00 - 17.00 Uhr	25546	deutsch	CHF 260.-