

Webinar Osteopenie und Osteoporose: Wege zur Stärkung Ihrer Knochen - Prävention und Therapie



Bildungszentrum Rehasstudy
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@rehasstudy.ch
www.rehasstudy.ch

EDUQUA

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

Kursausschreibung

Webinar Osteopenie und Osteoporose: Wege zur Stärkung Ihrer Knochen - Prävention und Therapie

FUNKTIONELLE STRATEGIEN FÜR EINE UMFASSENDE GESUNDHEIT UND LANGFRISTIGE PRÄVENTION

EINLEITUNG

Osteopenie und Osteoporose sind Bedingungen, die durch eine Verringerung der Knochendichte gekennzeichnet sind und das Risiko von Knochenbrüchen erhöhen. Mit dem Fokus auf die Knochengesundheit ist die Ernährung durch wesentliche Nährstoffe entscheidend für die Prävention und Behandlung dieser Erkrankungen. Die angemessene Aufnahme und das Gleichgewicht von Kalzium, Vitamin D3, Magnesium und Vitamin K2 sind grundlegend für die Bildung und Erhaltung der Knochen. Entzündungshemmende und mineralstoffreiche Lebensmittel werden priorisiert, während solche, die zur Demineralisation der Knochen führen können, vermieden werden sollen. Auch die Darmgesundheit wird berücksichtigt, da sie die Aufnahme kritischer Nährstoffe beeinflusst. Daher wird eine personalisierte Ernährung als Schlüssel zu einer nachhaltigen Knochengesundheit gesehen.

INHALTE

- Wieviel Kalzium gilt als ausreichend?
- Proteine und Mikronährstoffe für die Knochengesundheit
- Vitamine und Mineralien, die für die Knochengesundheit entscheidend sind
- Metabolisches Gleichgewicht, Mikronährstoffe und Knochengesundheit
- Die Rolle von alkalischen Lebensmitteln
- Die Wirkung des Puffersystems: Was vermeiden, was konsumieren?



ANGABEN ZUR LEHRPERSON

Prof. Dr. Nelson Annunciato

Neurowissenschaftler

Neurowissenschaftler + Funktioneller Neuroanatom + Ernährungsmediziner

Autor: Super Gehirn ohne Alzheimer, Ed. Jolivi, 2018 (nur auf portugiesisch)

Motto: «Die menschliche Reife kommt nicht von den Lebenserfahrungen alleine, sondern von den Reflektionen über das Geschehen» (Donald Winnicott)



LEITUNG

Prof. Dr. Nelson Annunciato

Dauer	Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Kosten
2 Stunden Online-Webinar	Online	20.05.2025	18.00 - 20.15 Uhr	25295	CHF 38.-