

Die Bevölkerung wird älter. Die Zahl der Menschen über 60 Jahre nimmt stetig zu. Damit steigt auch die Zahl der im Alter gehäuft vorkommenden »nicht übertragbaren Krankheiten«, allen voran Sarkopenie und Alzheimer-Demenz, aber auch Arthrose, Osteoporose, Schlaganfall und Krebs.

Doch das müsste so nicht sein. Viele dieser Krankheiten haben gemeinsame und vermeidbare Risikofaktoren, hervorgerufen durch unsere Lebensweise: Bewegungsmangel, Fehl- und Überernährung, Stress sowie Schlafentzug.

Menschen können heutzutage nicht nur alt, sondern auch gesund alt werden! Einige, in bestimmten Regionen unserer Erde, zeigen es uns. Auch die Wissenschaft hat längst viele Aspekte erforscht, die für gesundes Altern wichtig sind. Jetzt liegt es nur noch an uns, das Wissen zu nutzen und in die Praxis umzusetzen. Für uns selbst, aber auch für unsere Mitmenschen.

Lerne in diesem Online-Seminar, welche Mechanismen für den Alterungsprozess verantwortlich sind, wie »nicht übertragbare Krankheiten« in vielen Fällen entstehen und was Du für gesundes Altern selbst unternehmen und deinen PatientInnen oder KlientInnen empfehlen kannst. Im Mittelpunkt stehen körperliche Aktivität und gezieltes Training. Du erhältst aber auch einfache, wirkungsvolle und spezifische Ernährungstipps. Den Inhalten liegen aktuelle Erkenntnisse der Wissenschaft zugrunde.

Kursinhalte: (speziell für »nicht übertragbare Krankheiten« ab 50 Jahren)

- Mechanismen des Alterungsprozesses
- Risikofaktoren für und Handlungsmöglichkeiten gegen »nicht übertragbare Krankheiten« im höheren Alter
- Fragetechniken zur gesundheitsförderlichen Veränderung des Lebensstils
- Tipps für mehr körperliche Aktivität und gezieltes Training im Alltag
- Tipps für gesündere Ernährung
- Tipps für weniger Stress und besseren Schlaf
- Wie aus Deinen PatientInnen und KlientInnen Selbstzahler werden

Zielgruppe:

PhysiotherapeutInnen, SporttherapeutInnen, SportwissenschaftlerInnen, TrainerInnen, ÜbungsleiterInnen

Kosten:

90€

Unterrichtszeiten/Fortbildungspunkte:

17.00 - 20.00 Uhr/4 FP

Dozent:

Patrick Hartmann, M.Sc. Sports Injury Management, Physiotherapeut, Sport- und Gymnastiklehrer/Sporttherapeut, Heilpraktiker (Physiotherapie)

Die beiden Online-Seminare „Gesundheitstipps - Zivilisationserkrankungen 30+ und 50+“ sind einzeln und zusammen buchbar. Sie ergänzen sich ideal, da sie gemeinsam die gesamte Altersspanne berücksichtigen, in der sich »nicht übertragbare Krankheiten« entwickeln und manifestieren. In den einzelnen Teilen werden Risikofaktoren, Handlungsmöglichkeiten und Ernährungstipps für unterschiedliche häufig vorkommende Krankheiten besprochen.