



## Ernährung und Lebensqualität im Alter

### Ernährungsheilkundliche Ansätze

Das letzte Lebensdrittel ist oft begleitet von unzähligen Beschwerden und Krankheiten. Dass diese oft nur ein Anzeichen für komplexe Mangelsituationen sind, ist vielen Laien und Fachleuten nicht bekannt.

Die Ernährung bietet neben der Bewegung die Basis für eine hohe und anhaltend stabile Lebensqualität.

Der Kurs zeigt neuste Erkenntnisse auf. Gemeinsam werden konkrete Anregungen für den persönlichen Praxisalltag sowie für Institutionen erarbeitet.

<b>Lernziele</b>	Sie sind in der Lage: <ul style="list-style-type: none"><li>- die Wichtigkeit einer altersangepassten Ernährung durch das Aufzeigen der komplexen Zusammenhänge zwischen körperlichen und seelischen Altersbeschwerden oder -krankheiten und der Nahrung aufzuzeigen,</li><li>- Ernährungskonzepte und Empfehlungen für eine altersangepasste Ernährung zu erstellen.</li></ul>
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Körperliche und psychische Veränderungen im Alter</li><li>- Zusammenhang zwischen Altersbeschwerden und Ernährung</li><li>- Erkennbare Anzeichen von Mangelernährung im Alter</li><li>- Wechselwirkung Medikamente und Ernährung im Alter</li><li>- Nahrungs- und Mahlzeitenempfehlungen</li><li>- Sinn und Unsinn von Nahrungsergänzungen im Alter</li></ul>
<b>Lernzeit</b>	6 Stunden
<b>Voraussetzung</b>	Abgeschlossene Medizinische Grundlagen 150 Std. Basiskonzepte Ernährung
<b>Zielgruppe</b>	NaturheilpraktikerInnen, ÄrztInnen, TherapeutInnen und ErnährungsberaterInnen

---

<b>Daten</b>	Fr 02.09.2011
<b>Unterrichtszeiten</b>	09.00 - 16.30
<b>Dozentin</b>	Sybille Binder Dipl. Ernährungsberaterin HF, dipl. Vitalstofftherapeutin FEOS, Dozentin an verschiedenen Schulen, Therapeutin im Zentrum für Integrative Medizin und Ernährungsheilkunde Zürich, Schulleiterin der Schule für angewandte Naturheilkunde Zürich.
<b>Kosten</b>	190.- 160.- für Studierende und Ehemalige der Schule, sowie SVANAH-Mitglieder
<b>Ort und Anmeldung</b>	Schule für angewandte Naturheilkunde

---