

PäPKi® Einführung in das Konzept der Bedarfsorientierten Ernährung – Erwachsene

Grundlagen und Regeneration im Erwachsenenalter

PäPKi® Einführung in das Konzept der Bedarfsorientierten Ernährung – Erwachsene

Grundlagen und Regeneration im Erwachsenenalter

Einleitung

Wir leben in einer Zeit mit viel Hektik, hohen Ansprüchen und ständiger Leistungsbereitschaft. Das hohe Leistungsniveau am Tage bedarf einer Phase der Ruhe und der Erholung, in der sich der Körper regenerieren kann und Energiereserven für den kommenden Tag aufbauen kann. Das Konzept der Bedarfsorientierten Ernährung hilft dabei, den individuellen Bedarf zu erkennen, um den Körper mit den Nährstoffen zu versorgen, die er zur „Wartung“ bzw. zur Gesunderhaltung benötigt.

Die am individuellen Bedarf orientierte Ernährungsweise ist aus dem Erfahrungsschatz des Heilpraktikers Heinrich Tönnies (1936-2006) entstanden, der gezielt Nahrungsmittel zum Heilen von physischen und psychischen Erschöpfungszuständen und zum Aufhalten von Erkrankungen eingesetzt hat. Durch seine gute Beobachtungsgabe und durch ein gutes Körpergefühl ist es ihm gelungen, Nährstoff-Ungleichgewichte aufzuspüren und mit Wissen aus biochemischer und ökotrophologischer Fachliteratur abzugleichen und zu ergänzen.

Dieses Wissen ergänzt durch neuere Erkenntnisse sowie durch eigene Erfahrungen beim täglichen Umsetzen der bedarfsorientierten Ernährungsweise im Alltag sind Grundlage für diesen Kurs.

Handlungs- kompetenzen (Ziele)

Die Teilnehmenden kennen

- das Konzept der Bedarfsorientierte Ernährung bei Regenerationsproblemen

Inhalte

- Ernährung unter Berücksichtigung von Organaktivitäten – circadiane Rhythmik
- Wetterabhängige und regionale Ernährungsunterschiede
- Ernährung unter Berücksichtigung des Alters, des Geschlechts und der Konstitution
- Alterungsprozess
- Säure-Basen-Balance
- Anzeichen für Lebensstil-induzierte Azidose als Risikofaktoren für chronische Erkrankungen
- Entsäuern – aber wie?
- Dem Alter trotzen: Die sieben Grundregeln im Sinne der Bedarfsorientierten Ernährung
- Umsetzung der Bedarfsorientierten Ernährung im Alltag

Methoden/ Arbeitsweisen

60% Theorie und 40% Praxis

- Peerfeedback und Feedback durch die Lehrperson während des praktischen Übens
- Leitfragengestützte Ausarbeitung eines Fallbeispiels
- Selbstreflexion und Lernkontrollfragen nach einzelnen Lernabschnitten

Maximale Gruppengröße

24 Teilnehmende mit einer Lehrperson

Vorbereitungsauftrag

Gerne darf eine Falldarstellung vorbereitet werden, indem ein Foto von Gesicht und Händen der Person mitgebracht wird und der gesundheitliche Grund benannt werden kann, wie beispielsweise Erschöpfungszustand, Gicht, Fibromyalgie.

Zielgruppe Fachpersonen aus Therapie, Pflege und Pädagogik, sowie Ärzteschaft

**Teilnahme-
voraussetzungen** Berufsdiplom

Dozent Dr. Wibke Bein-Wierzbinski



- Erziehungswissenschaftlerin
- Begründerin der Entwicklungs- und Lerntherapie nach PÄPKi®
- Pädagogische Praxis für Kindesentwicklung in Hamburg
- Motto: WISSEN SCHAFFT PRAXIS – Das eigene Handeln im heilpädagogisch-therapeutischen Berufsalltag ist massgeblich von dem eigenen Wissen abhängig!

<u>Kursort</u>	Bad Zurzach
Kurs	21444
Datum	27. Juni 2021
Zeiten	9.00 bis 17.00 Uhr
Kosten	CHF 240.–