

WINTERFEST DANK BEDARFSORIENTIERTER ERNÄHRUNG: GESUND UND VITAL DURCH DIE KALTE JAHRESZEIT

Campus³ AG
Haselstrasse 18
5400 Baden
Tel.: +41 (0)56 552 60 00
E-Mail: info@campus3.ch



Kursausschreibung

WINTERFEST DANK BEDARFSORIENTIERTER ERNÄHRUNG: GESUND UND VITAL DURCH DIE KALTE JAHRESZEIT

EINLEITUNG

Sobald die kalte und feuchte Jahreszeit beginnt, muss sich dein Körper wieder an den ständigen Wechsel zwischen warm-trockener Heizungsluft drinnen und kalter, feuchter Luft draussen gewöhnen. Erkältungen, trockene Augen und gereizte Schleimhäute machen uns dann schnell zu schaffen. Deine Hände und Füße werden schneller kalt, und manchmal folgt eine Blasenentzündung, wenn du dich verkühlst. Mit der richtigen Ernährung kannst du deinem Körper jedoch die Nährstoffe geben, die er braucht, um dem Winterwetter zu trotzen und sich besser anzupassen.

ZIELE

Die Teilnehmenden

- haben grundlegendes Wissen über das Konzept der bedarfsorientierten Ernährung erhalten
- kennen den Nährstoffbedarf und besondere Ernährungsanforderungen in der winterlichen Jahreszeit
- erkennen ihre eigene Ernährungsweise und können diese gezielt und bedarfsorientiert anpassen

INHALTE

Die Teilnehmenden

- kennen Grundlagenwissen zum Konzept der bedarfsorientierten Ernährung
- kennen wichtige Nährstoffe für den Winter, die die Immunabwehr stärken und den Wärmehaushalt unterstützen
- können Ernährungspläne und -empfehlungen für sich selbst, Angehörige oder auch Patient:innen zusammenstellen
- kennen Rezepte für Gerichte, die den winterlichen Herausforderungen gerecht werden

METHODEN/ARBEITSWEISEN

- Vortrag
- Selbstreflexion
- Peer-to-Peer-Austausch

ANGABEN ZUR LEHRPERSON

Prof. Dr. Wibke Bein-Wierzbinski

KURSVORAUSSETZUNGEN

Du hast ein Diplom in Physiotherapie, Ergotherapie oder med. Massage oder bist allgemein gesundheitlich interessiert.

LEITUNG

Wibke Bein-Wirzbinski

Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Kosten
	20.11.2024	19.30 - 21.00 Uhr	20024	CHF 230.-
	15.01.2025	19.30 - 21.00 Uhr		
	12.02.2025	19.30 - 21.00 Uhr		