

## Dipl. Seniorenvitalcoach – Inhalte

### Modul 1 - Einleitung und Altersbild

#### Einleitung und Altersbild

Die Bedürfnispyramide nach Maslow

#### Gerontologie

#### Körperliche Veränderungen im Alter

Bewegungsapparat

Herz-Kreislauf

Atmung

Verdauungsorgane

Nieren

Sinnesorgane

#### Soziale und mentale Veränderungen

Spätes Erwachsenenalter

Hohes Greisenalter

#### Die Begegnung mit Senioren und ihren Angehörigen

Wichtige Aspekte erfolgreicher Kommunikation und Wertschätzung

### Modul 2 - Biografiearbeit | Demenz | Validation | Gedächtnis | Gehirntraining

#### Was ist Biografie?

Biografie vs. Lebenslauf

Identität und Sinn

Gesellschaft und Normen

#### Biografiearbeit

Erinnerungsarbeit und Methodik

Biographiearbeit in der Altenarbeit

Techniken der Biographiearbeit

Ethik

Fallbeispiele

#### Das Gedächtnis

#### Gehirntraining

Allgemeine Richtziele eines Gehirntrainings:

Spezielle Trainingsziele

Arbeitshilfe für ein ganzheitliches Gehirntraining (GT)

Methodenvielfalt

Vorschläge für ein Gruppentraining zu Thema „Farben“

#### Einschub Spielen

#### Demenz

Validation

Psychobiographisches Modell nach Böhm

## Modul 3 - Ernährung

### Allgemeines

#### Anatomie unserer Verdauungsorgane

#### Bausteine unserer Nahrung

Was ist Nahrung?

Kohlenhydrate und das Problem Zucker

#### Die „Zuckerkrankheit“ Diabetes

#### Ballaststoffe

#### Künstliche Süßstoffe

#### Fette und Öle

#### Freie Radikale und Antioxidantien

Auslöser für Freie Radikale

#### Eiweiß

Milch – zwischen Propaganda und Hexenjagd

#### Vitamine und Mineralien

Sekundäre Pflanzenstoffe

#### Thema Trinken und Flüssigkeitshaushalt

#### Der Wasserhaushalt unseres Körpers

Verteilung des Wassers im Körper

Elektrolyte

#### Wie könnte die Ernährung nun konkret aussehen?

Frühstück

Vormittags Zwischenmahlzeit

Mittagessen

Nachmittagssnack

Abendessen

#### Vegetarisch oder vegan – für alte Menschen geeignet?

Kritische Nährstoffe bei vegetarischer/veganer Ernährung

Die Nährstoffe im Einzelnen

Praktische Umsetzung einer veganen Ernährung bei sehr alten Menschen

#### Übersäuerung

Säure-Basen-Haushalt und pH-Wert

Übersäuerung in der Naturheilkunde

Der Kochsalzzyklus des Magens

Sodbrennen

#### Nahrungsergänzung

## Modul 4 - Bachblüten

### Der Anfang von allem – die klassische Homöopathie

Grundlage

Lebenskraft – ein zentraler Begriff

Die Reise einer Krankheit

Akut – Chronisch – Vererbt  
Das System der Potenzierung  
Symptome und Modalitäten  
Grenzen der Homöopathie

### **Unser USB-Stick oder Wasser als Informationsträger**

Wasser als Informationsträger  
Das paradoxe Verhalten des Wassers

### **Geschichte und Hintergrund der Bachblüten**

Die Situationstherapie  
Die Konstitutionstherapie  
Wie kam Dr. Bach auf genau diese Pflanzen?  
Wie werden Bachblüten gewonnen? Warum nur die aus England?  
Sonnen-Methode  
Koch-Methode  
Unterschiede zur Homöopathie  
Welche Reaktionen sind zu erwarten?

### **Bachblüten nach dem Alphabet**

Agrimony  
Aspen  
Beech  
Centaury  
Cerato  
Cherry Plum  
Chestnut Bud  
Chicory  
Clematis  
Crab apple  
Elm  
Gentian  
Gorse  
Heather  
Holly  
Honeysuckle  
Hornbeam  
Impatiens  
Larch  
Mimulus  
Mustard  
Oak  
Olive  
Pine  
Red Chestnut  
Rock Rose  
Rock Water  
Scleranthus

Star of Bethlehem

Sweet Chestnut

Vervain

Vine

Walnut

Water violet

White Chestnut

Wild Oat

Wild Rose

Willow

Unterscheidung bei verschiedenen Verhaltensmustern

### **Problemfeld Gruppe**

**Wir spielen eine konkrete Situation durch  
Bachblütenmischung selbst herstellen**

## **Modul 5 - Aromatherapie**

### **Geschichte der Aromatherapie**

#### **Wirkungsweise ätherischer Öle**

Wie funktioniert Riechen?

Ein wenig Anatomie

#### **Das Wesen der ätherischen Öle**

Öl in Wasser mischen – Emulgator

Pflanzenteile

#### **Die Duftnote**

Kopfnote oder Geistesebene

Herznote oder Seelenebene

Basisnote oder Körperebene

#### **Inhaltsstoffe**

#### **Vorsichtsmaßnahmen bei der Anwendung von ätherischen Ölen**

#### **Anwendungsmöglichkeiten**

Raumbeduftung

Bäder, Wickel, Waschungen

Massagen

Hautpflege

Inhalationen

Haushalt

Persönliches Riechsalz

#### **Fette Öle/Trägeröle**

#### **Geeignete Aromaöle für die Arbeit mit Senioren**

Basilikum

Bergamotte

Eukalyptus

Geranie

Kamille  
Lavendel  
Mandarine  
Melisse  
Myrte  
Neroli = Orangenblüten  
Orange  
Pfefferminz  
Rose  
Rosmarin  
Tonka (Kakao)  
Vanille  
Zeder  
Zitrone

**Weitere nachgewiesene Wirkungen**

**Wie erstelle ich am besten meine persönliche Mischung?**

**Spezielle Seniorenmischungen**

Duftspiele

**Modul 6 - Bewegung I Sturzprophylaxe I Basale Stimulation**

**Bewegung und Sturzprävention**

Bewegung

Die Bedeutung der Atmung

Sturzprophylaxe

Einschub Gangstörungen:

**Unsere Gelenke**

**Arbeit mit Musik**

**Basale Stimulation**

Somatische Wahrnehmung

Vestibuläre Wahrnehmung

Vibratorische Wahrnehmung

Auditive Wahrnehmung

Visuelle Wahrnehmung

Taktil-haptische Wahrnehmung

Gustatorische Wahrnehmung

Olfaktorische Wahrnehmung

Mögliche Reaktionen von wahrnehmungsveränderten Menschen

**Thema Vorlesen**

**Kleiner Werkzeugkoffer**