

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 Kochsalzyklus 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 | Sturzprophylaxe | 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