Fortbildungszentrum für medizinische Berufe
und Verein für Gesundheitsvorsorge
A-9020 Klagenfurt am Wörthersee | Waaggasse 18
Tel.: +43 (0) 463 / 55 141 | Fax: +43 (0) 463 / 500 141
office@fbz-klagenfurt.at | www.fbz-klagenfurt.at

Klagenfurt, im Juli 2023

Detailprogramm LG-Nr.: 24053

„Better Aging“

13.06.2024 – 16.06.2024

Unterrichtszeiten:	Donnerstag, 13.06.2024	13:00 – ca. 20.00 Uhr
	Freitag, 14.06.2024	09:00 – ca. 18.00 Uhr
	Samstag, 15.06.2024	09:00 – ca. 18.00 Uhr
	Sonntag, 16.06.2024	09:00 – ca. 16.00 Uhr

Die Menschen werden zwar immer älter, doch bleiben sie nicht automatisch länger gesund, fit und leistungsfähig. Der demographische Wandel zeigt, dass alternde bzw. alte Menschen in den nächsten Jahren eine wichtige Zielgruppe für den Berufsstand der Physiotherapie wird bzw. schon ist. Umso wichtiger ist es, dass sich der Physiotherapeut mit den physiologischen und pathophysiologischen Alterungsprozessen auseinandersetzt, um diese so optimal wie möglich für den Patienten zu beeinflussen Aber Alternsintervention beginnt nicht nur, wenn der Mensch schon gealtert ist, je früher wir Vorkehrungen gegen das Altern treffen, desto besser sind unsere Erfolgsaussichten. Der Kurs “Better Aging“ liefert dazu ein fundiertes Programm, um die Leistungsfähigkeit des Körpers zu verbessern und zu erhalten.

Lehrgangsinhalte:

- Anti aging – medizinische Herausforderung oder Zeitgeist?
  - Die ewige Suche nach dem Jungbrunnen
  - physiologisch mögliche Lebensspannen
  - Genetik oder Epigenetik: variable Schrittmacher

- Chronobiologie der Hormone
  - Altersuhr Schilddrüsenhormone
  - Menopause, Andropause, Somatopause etc.
  - lässt sich der Hormonabfall aufhalten/verzögern?

Fortbildungszentrum für medizinische Berufe
und Verein für Gesundheitsvorsorge
A-9020 Klagenfurt am Wörthersee | Waaggasse 18
Tel.: +43 (0) 463 / 55 141 | Fax: +43 (0) 463 / 500 141
office@fbz-klagenfurt.at | www.fbz-klagenfurt.at

- Der Mensch ist so alt wie sein Bindegewebe
  - Das Bindegewebe als “Amme“ der Zellen
  - Degeneration am Bewegungsapparat: physiologisch oder pathophysiologisch?
  - Behandlungsmöglichkeiten: Säure-Basen-Haushalt, Substitution, manuelle Therapieoptionen

- Oxidativer Stress als Alterungsgrund
  - Zellläre Mechanismen oxidativen Stresses
  - Körpereigene Abwehrsysteme – die erste Verteidigungslinie
  - Präventive Maßnahmen: Antioxidantien !? – die zweite Verteidigungslinie

- Die Rolle der Telomere
  - Telomerverkürzung und Altern
  - Stressreduktion fördert die Instandhaltung der Telomere
  - Ernährung für die Telomerverlängerung

- Ernährung als Prävention vorzeitigen Alterns
  - von AGEs (Advanced Glycation Endproducts, Insulinresistenz und Co.)
  - die Bedeutung von Kalorienrestriktion auf Alterungsprozesse (Paleoernährung, intermittierendes Fasten usw.)
  - Metabolic Tuning: Mikronährstoffe / Verbesserung der Bioverfügbarkeit / Phytotherapeutika

- Untersuchung körperlicher Merkmale auf Alterung
  - Blickdiagnose / Antlitzdiagnostik
  - Testverfahren Sensomotorik und Gleichgewicht
  - Testverfahren über Applied Kinesiology

LG-Nr.: 24053

Änderungen vorbehalten !!!

Fortbildungszentrum für medizinische Berufe
und Verein für Gesundheitsvorsorge
A-9020 Klagenfurt am Wörthersee | Waaggasse 18
Tel.: +43 (0) 463 / 55 141 | Fax: +43 (0) 463 / 500 141
office@fbz-klagenfurt.at | www.fbz-klagenfurt.at

- Einfluss von körperlicher Bewegung auf Alterungsprozesse
  - Molekulare Mechanismen der Muskelalterung
  - Sarcopenie (Muskelmassenverlust) als Biomarker des Alterns
  - Stimulation der Myokine als Immunpuscher
  - Welches Training? / Trainingsfrequenz? / Trainingsumfang?
  - Training sensomotorischer Systeme

- Hand-On-Techniken
  - Verbesserung von Durchblutung von Organsystemen
  - Neurale Stimulationstechniken
  - Beeinflussung des AVNL-Komplex (arterio-venös-neuro-lymphatisch) durch gezielte Bindegewebs- und Faszientechniken

Referent: Matthias LÖBER, PT, MT, OMT – D

Unterrichtseinheiten: 34 UE à 45 Minuten