

# Auszug aus dem Lehrplan

## **Diplom Gesundheitsförderer/in (DGF™)**

### Modul A

- *Die augenblickliche Situation und die demografische Entwicklung*
- *Das Gesundheitssystem, der neue ganzheitliche Gesundheitsbegriff*
- *Gesund bleiben statt gesund werden, die öffentliche Gesundheitsförderung*
  
- *Grundlagen der Traditionellen Europäischen Medizin, Diätetik*
- *Integration der Diätetik anhand der „sex res non naturales“*
- *Blütenessenzen in der Primärprävention*
  
- *Grundlagen zur Zelle und den Aufgaben der Zelle*
- *Gene und Genregulation, Wechselwirkungen zwischen Sinneswahrnehmung, Emotion und Gesundheit*
- *Grundzüge der Gerontologie*
- *Die wichtigsten ganzheitlichen Anti-Aging Konzepte*
  
- *Anatomie und Physiologie des Hormonsystems*
- *Hormonstimulation als komplementäre/alternative Möglichkeit zur Substitution*
  
- *Anatomie und Physiologie der Verdauung*
- *die Problematik der Verschlackung, Säure-Basen-Haushalt, naturheilkundliche Konzepte wie Körpersäfte, Grundsubstanz und Zivilisatose*
- *Konzepte des Fastens und der Entschlackung, verschiedene Formen*
- *Kardinalfehler und Esstraining*
  
- *Präventive Ernährung und Anti-Aging Ernährung*
- *Lebensmittelqualität und Nahrungsergänzung*
  
- *das Phänomen Stress, Ursachen und gesundheitliche Konsequenzen*
- *Burnout und Dauerstress*
- *Stressprävention, Stressmanagement und Entspannung*
- *Regeneration vor dem Hintergrund der Traditionellen Chinesischen Medizin*
  
- *Körperpflege und Kosmetik*
- *Umgang mit Sport und körperlichem Training*
  
- *Epidemiologie und Prävalenz der häufigsten Zivilisationserkrankungen*
- *Pathologie der häufigsten Zivilisationserkrankungen*
- *Evidenzbasierte und ergänzende Maßnahmen zur primären Prävention der häufigsten Zivilisationserkrankungen*

### Modul B

- *Salutogogik® - entschlüsselt die Faktoren, die zur Gesundheit führen und macht daraus ein praktisches und ressourcenorientiertes System - weit weg vom bitteren Beigeschmack, den die Gesundheitsberatung allzu oft hat:*

*Definitionen und Modelle zu Gesundheit und Krankheit, Gesundheit und Krankheit als Kontinuum; Lebensstilanalyse vor dem Hintergrund der griechischen Diätetik. Das Konzept des Stressors; Entropie und Homöostase; die Mechanismen der Genregulation etc. Was bewirkt, fördert und erhält Gesundheit? Das salutogenetische und das pathogenetische Modell; Stressor und Kohärenzgefühl; Grundlagen der Gesundheitspsychologie, Epidemiologie, Risikofaktoren, Motivation und Motivationsmodelle, Selbstwirksamkeitserwartung, Zielsetzung, Management von Misserfolgen und Evaluation. SOC, Techniken zur Förderung des SOC. Werkzeuge zur Umsetzung der Gesundheitsförderung. Arbeit mit dem Salutogogik® Manual.*