

2023 WEBINAR

DER SALUTOGENESE- FAKTOR

Im Auftrag der eigenen Gesundheit unterwegs

Jeder einzelne von uns ist der Entwickler seiner persönlichen Gesundheit. Es ist nichts Gegebenes, kein Zustand, nichts, das einfach da ist. Wir haben es in der Hand. Gesundheit ist ein immer andauernder aktiver Prozess. Der israelisch-amerikanische Medizinsoziologe Aaron Antonowski (1923 – 1994) prägte den Begriff der Salutogenese (Antonovsky, 1997). Ein Terminus, der eine Leitlinie in der Komplementärmedizin darstellt. Die Salutogenese beschreibt den Gegensatz zur Pathogenese. Die Pathogenese, als Aufgabenfeld der traditionellen Medizin, beschreibt die Entstehung von Krankheit. Von den pathologischen Veränderungen haben wir viel gelernt. Nun gilt es dieses Wissen mit dem physiologischen Verständnis der gesunden Strukturen unseres Körpers zusammenzubringen und den Fokus auf die Entwicklung der eigenen Gesundheit zu lenken.

Die Einflussnahme durch Bewegung spielt dabei eine große Rolle. In der Webinar-Reihe zum „Salutogenese-Faktor“ tauchen wir in die unterschiedlichen Systeme unseres Körpers ein und schauen, wie wir über Bewegung einen Beitrag zur persönlichen Gesundheitsentwicklung leisten können.

Module der Webinar-Reihe:

- Wasser des Lebens – Hydration
- Mobil macht gesund – The science of Stretching
- Stark durchs Leben - Myofascial Power
- Herzensangelegenheit – Herz & Gefäße im Fokus
- Nervensache – Neuronale Systeme in Balance

Diese Webinar-Reihe richtet sich an Trainer und Therapeuten. Allerdings ist Salutogenese ein Thema, das JEDEN betrifft. Alle, die ihre Gesundheit in die eigenen Hände legen möchten sind herzlich Willkommen.

MODUL IV

13.08.2023

15.30 – 19.00 Uhr

Herzensangelegenheit – Herz & Gefäße im Fokus

Starkes Herz und freie Bahn in den Gefäßen

Das Herz. Es schlägt und schlägt und schlägt...mal schneller, mal langsamer, aber im Normalfall tut es einfach das, was es soll: Blut und damit Sauerstoff sowie Nährstoffe in die Gefäße pumpen. Und dann kommt der Tag, an dem es plötzlich heißt: „Sie haben Bluthochdruck“, „Es gibt Ablagerungen an der Gefäßwand“, „Es besteht Thrombosegefahr“. Auch Warnsignale für einen Herzinfarkt werden sensibel bewertet, denn es geht sofort um Leben und Tod. Wenn das Herz nicht mitmacht und die Gefäße nicht optimal transportieren, wird der weitere Lebensweg mühsam oder sogar sehr kurz sein. Am besten ist es, Vorsorge zu treffen. In diesem Webinar besprechen wir, welche Trainingsreize (Methoden, Intensitäten, Techniken) sinnvoll sind, um das Herz, die Arterien und Venen gesund zu halten. Wir besprechen Herzratenvariabilität, den Einfluss vom Vagusnerv auf das Herz, aber auch Trainingsmethoden, wie die Dauermethode, das Intervalltraining oder Tabata werden unter die Lupe genommen. Das Ziel soll es sein, dass du mit einem guten Verständnis die Gesundheit deines Herzens selbst in die Hand nehmen kannst.

Ablauf

90 Minuten	Vortrag
60 Minuten	Training
30 Minuten	Reflexion / Austausch