

NEUROTRITION

Neurowissenschaft meets Ernährungswissenschaft



Das gemeinsam vom Deutschen Institut für Sporternährung (DiSE) e.V. und der Gesellschaft für Gehirntraining (GfG) e.V. für den VFED konzipierte online-Seminar „NEUROTRITION“ vermittelt Ernährungsfachkräften Grundlagen der Zusammenhänge zwischen der Neurowissenschaft und der Ernährungswissenschaft, zwischen der Leistungsfähigkeit des Gehirns und der Ernährung.

NEUROTRITION steht aktuell sowohl im Leistungssport zur Unterstützung und Förderung der Trainings- und Wettkampfleistungen im Focus des Interesses als auch im ergänzenden Einsatz in der Ernährungsberatung, zum Beispiel in der Ernährungsberatung bei und nach Long Covid, Schlaganfall oder Bluthochdruck. Sich gut konzentrieren und Informationen schnell verarbeiten zu können ist aber auch in der Schule, im Studium und im Beruf von herausragender Bedeutung.

Wissenschaftliche Studien bestätigen, dass die geistige Leistungsfähigkeit mit einem abgestimmten Ernährungsverhalten in Kombination mit einem gezielten Gehirntraining nachhaltig stabilisiert und signifikant verbessert werden kann. Mentales AktivierungsTraining – MAT® wirkt hier besonders effizient.

In diesem Seminar wird mit wissenschaftlich evaluierten Testverfahren und Trainingsübungen praxisnah und nachvollziehbar aufgezeigt und geprobt, wie die geistige Leistungsfähigkeit im Zusammenspiel mit gezielten Ernährungsmaßnahmen und Gehirntraining verbessert sowie nach Erkrankungen wieder stabilisiert und Potential zurückgewonnen werden kann.

Erkenntnisse der Neurotrition werden nicht nur im Sport sowie in der ergänzenden Ernährungsberatung z.B. bei Rehabilitationsmaßnahmen mit Erfolg eingesetzt, sondern helfen

wirkungsvoll mit, auch die eigene geistige Leistungsfähigkeit zu stabilisieren und zu verbessern.

Referent:innen:

Günter Wagner, Diplom Oecotrophologe vom Deutschen Institut für Sporternährung in Bad Nauheim (DiSE e.V.) und Vorstandsmitglied der Gesellschaft für Gehirntraining (GfG e.V.)

Uwe Schröder, Diplom Oecotrophologe vom Deutschen Institut für Sporternährung in Bad Nauheim (DiSE e.V.) und Mitglied im wissenschaftlichen Beirat der Gesellschaft für Gehirntraining (GfG e.V.)

Petra Michaelis, MAT-Trainerin, Referentin Kommunikation und Ratsmitglied der Gesellschaft für Gehirntraining (GfG e.V.)

Termine:

Jeweils Die + Do von 18.00 bis 20.00 Uhr
10.10., 12.10., 17.10., 19.10., 07.11., 09.11., 14.11. und 16.11.2023

Lerneinheiten:

18 LE (à 45 min) aufgeteilt auf 8 Seminar-Abende à 120 Minuten

Methodik:

Vortrag/Präsentationen mit interaktiven Elementen, Diskussion, Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit, mentale Aktivierung

Check-in:

am 10.10.2023 ab 17.30 Uhr, bei allen weiteren Terminen jeweils 15 min vor Start.

Technische Informationen:

Sie benötigen einen Computer (PC, Notebook, Tablet) mit Kamera und Mikrofon.

Teilnehmendenzahl: min. 16 – max. 40

Fortbildungspunkte:

Der VFED vergibt für die Teilnahme 18 Fortbildungspunkte.
Sie erhalten eine Teilnahmebescheinigung.

Seminarinhalte:

- Mehr Lebensqualität, Selbstvertrauen und Erfolg durch mentale Fitness
- Die siebenstufige SOMEKO-Treppe
- Messung der mentalen Fitness
- GEISTIG FIT Mentalprogramm: Mentales AktivierungsTraining – MAT
Grundlagen und Besonderheiten
Aufmerksamkeit und mentale Arbeitsgeschwindigkeit
Konzentration und mentale Ausdauer
- Adaptives mentales Training mit AMT-Übungen
Mentales Cool down mit mentaler Relaxation
- BrainWalking – Der Frischekick
- Das ABDD-Ernährungsprogramm für geistige Fitness in Schule, Studium und Beruf
- Einfluss der Sekundäre Pflanzenstoffe auf die geistige Leistungsfähigkeit
- Clever Trinken im Unterricht, Studium, Beruf und Sport
- Kohlenhydrate (GI & GL) und geistige Fitness
- Ketogene Ernährung, Low-Carb und geistige Topleistungen – wie ist das möglich?
- Coffein, Kreatin, Protein, Nahrungsergänzungsmittel – Was ist sinnvoll, was unsinnig?
- Dopamin, Serotonin, Noradrenalin und Endorphin
Die vier ernährungsabhängigen Botenstoffe des Glücks und der Leistungsbereitschaft
- Neurotrition und MAT in der Ernährungsberatung
 - in Kliniken und Reha-Einrichtungen
 - in Seniorenheimen und -Residenzen
 - im Sport