

A Theoretischer und praktischer Unterricht in der Weiterbildung Medizinische Wellness

Themenbereich	Stunden
1 Wellness-Management	65
1.1 Überblick über die Wellnessbranche	
1.2 Betriebswirtschaftliche Grundlagen	
1.3 Rechnungswesen	
1.3.1 Inventur, Inventar, Bilanz	
1.3.2 Kosten- und Leistungsrechnung	
1.3.3 Jahresabschluss	
1.3.4 Controlling	
1.4 Einblick in die Personalplanung und -führung	
1.4.1 Aufgaben der Personalwirtschaft und Personalbeschaffung	
1.4.2 Personalverwaltung	
1.4.3 Mitarbeiterführung	
1.5 Marketing	
1.5.1 Grundlagen	
1.5.1.1 Marketingstrategien	
1.5.1.2 Marktuntersuchung	
1.5.1.3 Rechtlicher Rahmen	
1.5.2 Verkaufstraining	
1.5.3 Internet	
1.6 Leitung von Wellnessanlagen, Einblick in die Planung und Organisation	
1.6.1 Rechtsformen der Unternehmen	
1.6.2 Betriebsorganisation	
1.6.2.1 Aufbauorganisation	
1.6.2.2 Ablauforganisation	
1.7 Qualitätssicherung	
2 Kommunikation und Gesundheit	65
2.1 Personale und nonverbale Kommunikation	
2.1.1 Grundlagen der Gesprächsführung und Kommunikationsregeln	
2.1.2 Fragetechniken und Antworttendenzen, Gesprächsarten	
2.1.3 Bedeutung der nonverbalen Kommunikation und Körpersprache	
2.2 Konfliktmanagement	
2.2.1 Konflikte und Lösungsstrategien	
2.2.2 Aufbau und Analyse eines Konfliktgespräches	
2.2.3 Kritikfähigkeit und Fehler; Kritikgespräche trainieren und analysieren	
2.2.4 Interventionstechniken und Verhandlungsführung	
2.3 Moderationstechniken und -methoden	
2.4 Gruppenleiter- und Trainingskompetenz	
2.5 Selbstbild	
2.5.1 Selbstbild und Fremdbild	
2.5.2 Entwicklung des Selbstwertgefühls	
2.5.3 Wahrnehmungsprozesse und Verhandlungsebenen	
2.6 Gesundheit: Begriffserklärung und Definition	
2.7 Theoretische Ansätze der Gesundheitsberatung	
2.7.1 Psychoanalytischer Ansatz	
2.7.2 Gesprächstherapeutischer Ansatz	
2.7.3 Verhaltenstherapeutischer Ansatz	
2.8 Inhalte und Phasen der Gesundheitsberatung	
2.8.1 Analyse	
2.8.2 Planung	
2.8.3 Kontrolle	
2.9 Theorien des Gesundheitsverhaltens	
2.9.1 Das biopsychosoziale Modell	
2.9.2 Modell der Salutogenese	
2.9.3 Gesunderhaltende Schutzfaktoren und Ressourcen	
2.9.4 Konsequenzen für die Gesundheitsförderung	
2.10 Grundlagen zum Erstellen von individuellen Programmen im Sinne der Salutogenese, insbesondere Wellness-check-up	

3	Massage
3.1	Grundlagen
3.1.1	Stellenwert der Massage im Wellnessbereich
3.1.2	Überblick wellnesgerechter Massageformen
3.2	Kriterien einer wellnesgerechten Massage
3.2.1	Zielstellung
3.2.2	Merkmale
3.2.3	Ambiente und andere Wohlfühlaspekte
3.3	Massage als ganzheitliche Anwendung, psycho-physiologische Wirkungen richtig eingesetzt
3.4	Klassische Massagetechniken wellnesgerecht aufbereitet
3.4.1	Klassische Massage
3.4.2	Fußreflexzonenmassage
3.4.3	Manuelle Lymphdrainage
3.4.4	Bindegewebsmassage
3.4.5	Weitere Massagetechniken
3.5	Wellnesgerechte Massageformen
3.5.1	Shiatsu
3.5.2	Aromamassage
3.5.3	Ayurvedische Massage
3.5.4	Weitere Massageformen
3.6	Kritische Reflektion, Ausblick und Trends

4	Hydro-Balneo und Natur
4.1	Überblick
4.1.1	Bedeutung und Stellenwert der Hydro- und Balneo-Anwendungen
4.1.2	Badkulturgeschichte
4.2	Physiologische Grundlagen der Hydro- und Balneo-Anwendungen
4.2.1	Eigenschaften der verschiedenen Medien
4.2.2	Faszination des „Elementes Wasser“
4.3	Wasser und Bäderanwendungen wellnesgerecht aufbereiten und umsetzen
4.3.1	Kneippanwendungen
4.3.1.1	Wickel, Auflagen, Kompressen, Packungen
4.3.1.2	Güsse
4.3.1.3	Teilbäder
4.3.1.4	Anwendungen mit Naturerleben, zum Beispiel Taulaufen, Schneegehen
4.3.2	Bäder
4.3.2.1	Bäderkultur
4.3.2.2	Badeausstattung
4.3.2.3	Bademedien
4.3.2.4	Spezifische Wirkung von Bädern und ihre Anwendung
4.3.3	Anwendung und Wirkung verschiedener Badezusätze
4.4	Anwendung und Wirkung von Sauna und Dampfbädern, insbesondere Gesundheitssauna, Farblichtsauna, Biosauna, Hamam, Rasul
4.5	Natur als gesundheitsförderndes Erlebnis für alle Sinne
4.5.1	Natur als Gestaltungsmittel
4.5.2	Natur erleben, Wahrnehmung und Sinnesschulung
4.6	Kritische Reflektion, Ausblick und Trends

5	Entspannung und Psychologie
5.1	Begriffsbestimmung
5.1.1	Stress
5.1.2	Entspannung
5.2	Stress und die Ebenen der Stressreaktion
5.2.1	Eustress
5.2.2	Distress
5.3	Methoden der Stressbewältigung
5.3.1	Kurzfristige Stressbewältigungstechniken
5.3.2	Langfristige Stressbewältigungstechniken
5.4	Ausgewählte Entspannungsverfahren in Theorie und Praxis
5.4.1	Körperliche Ebene
5.4.2	Mentale Ebene

- 5.5 Psychologie
- 5.5.1 Persönlichkeitsbildung
- 5.5.2 Sozialkompetenz
- 5.5.3 Individuelle, emotionale Unterstützung
- 5.6 Kritische Reflektion, Ausblick und Trends

7 Wellnessgerechte Fitness

24

- 7.1 Grundwissen aus dem Fitnessbereich
 - 7.1.1 Grundlagen der Trainingslehre
 - 7.1.2 Health check up
 - 7.1.3 Trainingsplanung
- 7.2 Medizinisch angelegte Konzepte wellnessgerecht ausrichten
- 7.3 Geräteunterstütztes Fitnesstraining
 - 7.3.1 Cardio
 - 7.3.2 Ausdauertraining
 - 7.3.3 Krafttraining
- 7.4 Fitnesstraining ohne Gerät
 - 7.4.1 Cardio
 - 7.4.2 Ausdauertraining
 - 7.4.3 Krafttraining
- 7.5 Wellnessgerechte Begleitung von Einzel- und Gruppentraining basierend auf den Erkenntnissen des Health check up
- 7.6 Hintergründe und praktisches Kennenlernen einzelner Techniken und ihrer Wirkungsweise nach Trends, zum Beispiel Qi Gong, Tai Chi, Hatha, Yoga
- 7.7 Kritische Reflektionen, Ausblick und Trends

8 Wellness durch Essen und Trinken 20

- 8.1 Grundlagen der Ernährungslehre
 - 8.1.1 Energiebedarf
 - 8.1.2 Nährstoffe
 - 8.1.3 Nicht nutritive Stoffe
 - 8.1.4 Mineralstoffe
 - 8.1.5 Vitamine
- 8.2 Nahrungsmittel und die Qualität der Ernährung
 - 8.2.1 Einteilung des Essens in Lebens- und Nahrungsmittel
 - 8.2.2 Subjektive Bewertung der Ernährung
 - 8.2.3 Wertigkeit der Ernährung unter den Aspekten: Gesundheit, Genuss, Funktion, Ökonomie, Kultur
 - 8.2.4 Kommunikation mit der Küchenleitung
- 8.3 Diäten
 - 8.3.1 Formen
 - 8.3.2 Prinzipien
 - 8.3.3 Bewertung
- 8.4 Einblick in die Erstellung eines Ernährungsplanes
 - 8.4.1 Essregulation im Verlauf des Lebens
 - 8.4.2 Diskussion von Ernährungsformen, Motivation
- 8.5 Wellness-Drinks
- 8.6 Essen und Trinken mit allen Sinnen
- 8.7 Kritische Reflektionen, Ausblick und Trends

9 Körperpflege und Ästhetik

30

- 9.1 Dermatologie
 - 9.1.1 Grundlagen
 - 9.1.2 Hauterkrankungen
 - 9.1.3 Haut und Umwelt
 - 9.1.4 Kosmetische Chirurgie
- 9.2 Hautbefund
 - 9.2.1 Hautbeurteilung
 - 9.2.2 Hauttypbestimmung
- 9.3 Natürliche Kosmetik in Theorie und Praxis
- 9.4 Einblick in die Farb- und Typenberatung
- 9.5 Kritische Reflektionen, Ausblick und Trends

10	Wellness und Design	20
10.1	Begriffsbestimmung	
10.2	Bedeutung der Sinnesleistung	
10.3	Persönliche und räumliche Ausstrahlung	
10.4	Raum und Funktion	
10.5	Gestaltung und Design	
10.6	Natur und Ökologie	
10.7	Authentizität und Erleben	
10.8	Licht, Farbe, Düfte, Klang	
10.9	Raumpsychologie	
10.10	Ausblick und Trends	

11	Rechtslehre	10
11.1	Grundlagen	
11.1.1	Vertragsrecht	
11.1.2	Haftungsrecht	
11.1.3	Sozialrecht	
11.1.4	Datenschutzrecht	
11.1.5	Strafrecht	
11.2	Vertiefung	
11.2.1	Arbeitsrecht	
11.2.2	Handels- und Gewerberecht	
11.2.3	Berufsrecht	
11.2.4	Steuerrecht	
11.2.5	Weitere spezielle Rechtsgebiete	

Stunden insgesamt:

346