

 Naturheilkunde

## Geistig fit im Alter – Forschung zu Demenz und Kognition Seminar zu Modul 2 – Zertifizierte/r Longevity Experte/in

Wie können wir unsere Gehirngesundheit stärken und die kognitive Leistung bis ins hohe Alter erhalten? Mit dieser Frage beschäftigt sich die Longevity-Forschung und gibt Hinweise darauf, dass das Risiko für Demenz und kognitiven Abbau durch Lebensstilfaktoren wie Bewegung, Ernährung und Schlaf präventiv beeinflusst werden kann.

In diesem praxisnahen Seminar lernen Sie, Kognition als eigenständigen Longevity-Parameter in Ihre Beratung zu integrieren. Sie können Risikofaktoren für Demenz benennen, daraus präventive Ansätze ableiten und den Zusammenhang zwischen Longevity-Lifestyle und Gehirngesundheit wissenschaftlich begründen.

Außerdem erfahren Sie, wie Sie Ihren Klienten/innen evidenzbasierte Ernährungs- und Bewegungsempfehlungen für die kognitive Gesundheit an die Hand geben, Mikronährstoffe verantwortungsvoll einsetzen und die Grenzen der eigenen Kompetenz professionell kommunizieren.

Inhalt:

- Demenz-Epidemiologie: aktuelle Zahlen, Prognosen, gesellschaftliche Relevanz
- Longevity und kognitive Leistung: aktueller Forschungsstand
- Demenz: modifizierbare Risikofaktoren (Hypertonie, Hörverlust, Schlaf,

Bewegungsmangel, soziale Isolation, Luftverschmutzung u.a.)

- Longevity-Interventionen mit kognitiver Wirksamkeit: Bewegung, Ernährung, Schlaf, Stressreduktion
- Mikronährstoffe und Kognition
- Grenzen der Heilpraktiker/innen-Kompetenz: Wann Überweisung zum Neurologen?

Das Seminar richtet sich an Heilpraktiker/innen und -anwärter/innen, sektorale Heilpraktiker/innen, Physiotherapeuten/innen, Therapeuten/innen, Ernährungs- und Gesundheitsberater/innen, Ärztinnen/Ärzte, Personalverantwortliche, Fachkräfte im betrieblichen Gesundheitsmanagement sowie an Longevity-interessierte Personen oder Quereinsteiger/innen mit Kenntnissen im Gesundheitsbereich.

Ihr Weg zum/zur Longevity Experten/in bei Paracelsus:

Mit diesem Seminar tauchen Sie tief in die faszinierende Welt der modernen Altersforschung ein. Machen Sie dieses Wissen zu Ihrem Karrieresprungbrett und nutzen Sie das Seminar ganz einfach als perfekte Einstiegschance für die ganzheitliche und exklusive Fachausbildung zum/zur zertifizierten Longevity Experten/in bei Paracelsus. So können Sie neue, gefragte Beratungsansätze im wachsenden Gesundheits- und Lifestyle-Markt etablieren.

### Termin

Mi, 02.12.2026  
16:00–17:30 Uhr

### Preis

100,00 €

### Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

### Seminarnummer

SSA111120926V12

### Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten  
Erstellt 21.06.2026

Dozent

**Dozententeam**

Dozenten werden noch bekannt gegeben.