

Curriculum PNIplus

Modul 1 Evolutionmedizin

Tag 1

- 09.00 - 12.30 Die Grundregeln der Evolutionmedizin
13.30 - 17.00 Evolution des Menschen; Ernährung, Bewegung und Verhalten

Tag 2

- 09.00 – 12.30 Gehirn, Immunsystem, längerer Oberschenkelknochen, mehr aerobe Muskeln; Homo sapiens
12.30 - 17.00 Der Einsatz der Evolutionmedizin in der täglichen Praxis; evolutionäre Vorteile gegenüber evolutionären Narben. Mutationen, Polymorphismen, Genetik und Epigenetik

Tag 3

- 09.00 - 12.30 Die Diskrepanz zwischen dem (Epi)Genom und dem modernen Leben; wenn evolutionäre Interventionen angezeigt sind.
13.30 - 17.00 Evolutionäre Fälle, KPNI und die Behandlungsmethode (evolutionäre Behandlung moderner Erkrankungen)

Modul 2 Neurodegeneration und das Mikrobiom

Tag 4

- 09.00 - 12.30 Die universellen Prozesse, die neurodegenerative Erkrankungen verbinden. Die Mikrobiota in allen Schleimhäuten
13.30 – 17.00 Depression; 5 verschiedene Formen, Diagnose und KPNI-Behandlung aus Metamodellen und Wirkmechanismen

Tag 5 **Fallstudie**

- 09.00 - 12.30 Morbus Parkinson; eine evolutionäre Narbe. Filmmedizin, Risikofaktoren und Interventionen. Es ist nicht hoffnungslos.
13.30 -17.00 Multiple Sklerose; Filmmedizin, Risikofaktoren und Interventionen. Es ist nicht hoffnungslos. Ernährung, Bewegung, Psychologie, Soziologie und Immunologie

Tag 6

- 09.00 - 12.30 Autismus; Filmmedizin, Risikofaktoren und Interventionen. Es ist nicht hoffnungslos. Ernährung, Bewegung, Psychologie, Soziologie und Immunologie
13.30 - 17.00 Uhr; Filmmedizin, Risikofaktoren und Interventionen. Es ist nicht hoffnungslos. Ernährung, Bewegung, Psychologie, Soziologie und Immunologie

Modul 3

Das „P“: Persönlichkeit in der PNI, Religion und Spiritualität

Tag 7

- 09.00 – 12.30 Persönlichkeitsprofile, die auf Angst basieren. Jäger / Landwirt, Habituator / Non-Habituator, Sonnenblume / Orchidee, Serotoner / Dopaminerg
- 13.30 - 17.00 Uhr Persönlichkeitsprofile und Krankheitsanfälligkeit; Diagnose und Behandlung mit verschiedenen Maßnahmen vom SFBT bis zur Akzeptanzverpflichtungstherapie.

Tag 8

- 09.00 - 12.30 Uhr Belastung am Arbeitsplatz und Persönlichkeitsmerkmale. Arbeitsmedizin und KPNI
- 13.30 - 17.00 Uhr Die Lösung liegt in der Änderung und die kleinste Änderung macht den größten Unterschied. Wie das Verhalten stabil verändert werden kann und damit zur einzig richtigen Lösung führt.

Tag 9

- 09.00 - 12.30 Spiritualität; ein unüberwindbares Phänomen und deshalb können Sie es am besten verstehen und zu Ihrem Vorteil nutzen. Die Wissenschaft dahinter und die Fragen, die noch zu beantworten sind.
- 13.30 - 17.00 Religion; Wissenschaft versus Kreativität. Religiöse Reframes und Religionspsychologie

Modul 4

Lebensstilmedizin

Tag 10

- 09.00 - 12.30 Einführung in die Lifestyle-Medizin im Allgemeinen. Risikobewertung. Was funktioniert gegen das, was nicht funktioniert.
- 13.30 - 17.00 Verbesserung der Compliance der Therapie, Ernährung und Bewegung. Aktion vs. Nichthandlung. Ernährung und Bewegung; Therapiegruppe und warum die Menschen nicht treu sind. Tiefe Lernsitzen auf dem Gebiet der Ernährung und des Lebensstils

Tag 11

- 09.00 - 12.30 Therapie-Compliance, Bewegung und Lebensstil. Die Rolle des Belohnungsmangel-Syndroms in der Lifestyle-Medizin. Sucht
- 13.30 - 17.00 Stressabbau ; eine Voraussetzung für die Veränderung Ihres Lebens. Techniken, um den Sympathisanten auszuschalten. Der Einfluss eines gestörten Biorhythmus auf Lifestyle-Interventionen. Wiederherstellung und Lösungen für gestörte Biorhythmen bei Menschen mit sozialem Jetlag oder Austauschdiensten

Tag 12

- 09.00 – 12.30 Sitzpausen, sexuelle Aktivität, soziale Interaktion und die Verwendung von Nahrungsergänzungsmitteln. Vier Faktoren, die alle anderen Interventionen erfolgreicher machen
- 13.30 – 17.00 Intermittierendes Wohnen; das Lifestyle-Konzept, das Sie viele Hindernisse vergessen lässt und evidenzbasierte Ergebnisse zeigt. Das optimale universelle Lifestyle-Protokoll

Modul 5

(Hochleistungs-) Sport und PNI

(Hinweis: Dart-Turnier und YoYo-Test)

Tag 13

- 09.00 – 12.30 Evolutionäre Aspekte von Sport und Bewegung. Energie und Energieverteilung. Grundkenntnisse zur Führung von Spitzensportlern
- 13.30 - 17.00 Die wichtigsten neuropsychos-emotionalen Faktoren im Spitzensport; Handlungskrise gegenüber dem Flow und der Kupplung.

Tag 14

- 09.00 - 12.30 Ernährung und Nahrungsergänzung; was wirklich funktioniert. Evidenzbasierte Ernährungs- und Ergänzungssportwissenschaften. PQQ, Vitamin B1, Kreatinin, Kohlenhydrate ja/nein
- 13.30 – 17.00 Handcooling, Zeit im Büro, Motivation, Schuld, Scham und der Biorhythmus. 6 Faktoren, die die Verletzungsempfindlichkeit beeinflussen und den Erfolg bestimmen.

Tag 15

- 09.00 – 12.30 Wie man Menschen auf dem Niveau der Leistungssteigerung und Verletzungsprävention führt; hohes Volumen im Vergleich zu hoher Intensität.
- 13.30 - 17.00 Verletzungsbehandlung im Spitzensport; die Kunst der richtigen Diagnose, die Stimulierung der richtigen Wundheilung und die Auswirkungen der Gesellschaft. Sportmedizin im Rahmen des PNI

Modul 6

Das Finale: Integration - PNI in Schule, Beruf und Gesellschaft

Tag 16

- 09.00 – 12.30 Integration 3 Jahre KPNI; welche Art von Praxis wünsche ich mir?
- 13.30 - 17.00 KPNI in der Schule; was ist evidenzbasiert und wie kann man es umsetzen? Sitzpausen?, Ernährung?

Tag 17

- 09.00 - 12.30 KPNI im Unternehmen. USPs von PNI im Vergleich zu anderen Wissenschaften. Unternehmensberatung
- 13.30 - 17.00 KPNI und Entscheidungsfindung. Wie wählen die Menschen, welche sozialen Faktoren beeinflussen dies? Sozialmedizin im Rahmen des klinischen PNI

Tag 18

- 09.00 - 12.30 Und was passiert als nächstes? Sammeln großer Datenmengen. Wissenschaftliche Publikationen. Der tolle Diagnose- und Therapiebaukasten mit 64 Schubladen
- 13.30 - 14.30 Prüfungsvorbereitung
- 14.30 - 16.30 Multiple Choice Prüfung
- 16.30 - 17.00 Fragen, Anmerkungen, letzte Worte und Ende einer wunderbaren Reise zu einem langen und süchtig machenden PNI-Leben.