

Webinar-Programm

Ausbildung zum Mikronährstoff-Experten

Wissenschaftliche Leitung Dr. med. Rainer Spichalsky

*„Wir Naturwissenschaftler kennen allenfalls
den aktuellen Stand des Irrtums.“*

Vince Ebert



Block 1 – Teil A

Freitag, den 11. Juni 2021,
und Samstag, den 12. Juni 2021

Block 1 – Teil B

Freitag, den 24. September 2021,
und Samstag, den 25. September 2021

Themenübersicht

Einführung

Pharmakokinetik und Galenik

Arzneimittelrecht

Arzneimittel und Mikronährstoffe

Diagnostik durch Laboruntersuchungen

Mineralstoffe sowie fett- und wasserlösliche Vitamine

Vitamin-D-Update

Carrier-Moleküle und Proteine

Flüssigkeitsaufnahme und Säure-Basen-Haushalt

Enzyme

Prä- und Probiotika

Sekundäre Pflanzenstoffe

Veranstalter:

VitaminDoctor.com

Herausgeber:

A & O Gesundheit Medien- und

Verlagsgesellschaft mbH

Mörsenbroicher Weg 200

40470 Düsseldorf

Ausbildung zum Mikronährstoff-Experten

Block 1 – Teil A

Freitag, 11. Juni 2021 – 1. Unterrichtstag, 5 Unterrichtseinheiten

13:00 Uhr Beginn der Veranstaltung – Begrüßung

-
- 13:05 bis 13:30 Uhr**
- Ablauf der Ausbildung und Einführung
 - Stadien des Mikronährstoffmangels nach Prof. Dr. Hahn
 - Atmungskette der Mitochondrien

Referent: Herr Dr. Rainer Spichalsky, FA f. Allgemeinmedizin, Friedberg (Hessen)

-
- 13:30 bis 14:15 Uhr**
- Chemische und biochemische Grundlagen
 - Erste Bezugnahme auf beteiligte Mikronährstoffe und deren Wechselwirkungen miteinander
 - Pharmakokinetik und Galenik
 - Retardierung, Hilfsstoffe, Darreichungsformen, Einnahmевorschriften, Studiendesign und kritische Studienbewertung
 - Arzneimittelrecht, Deutsches Arzneimittelbuch, GMP-Standard, was ist ein Nahrungsergänzungsmittel, eine bilanzierte Diät und ein Arzneimittel?

Referent: Herr Dr. Rainer Spichalsky, FA f. Allgemeinmedizin, Friedberg (Hessen)

14:15 bis 14:30 Uhr Fragerunde

-
- 14:30 bis 15:00 Uhr**
- Diagnostik in der Mikronährstoffmedizin
 - Laboruntersuchungen, Serum- und Vollblutanalysen
 - Interpretation von Normbereichen

Referent: Herr Dr. Rainer Spichalsky, FA f. Allgemeinmedizin, Friedberg (Hessen)

15:00 bis 15:15 Uhr Fragerunde

15:15 bis 15:45 Uhr 30 Min. Pause

Ausbildung zum Mikronährstoff-Experten

Block 1 – Teil A

Freitag, 11. Juni 2021 – 1. Unterrichtstag, 5 Unterrichtseinheiten

- 15:45 bis 16:30 Uhr**
- Eiweißernährung und Bedeutung einzelner Aminosäuren
 - Eiweißbedarf und -aufnahme, Hormonsynthese und Proteine
 - Dosis und Anwendung von Aminosäuren (L-Arginin, L-Cystein, L-Methionin, L-Tryptophan etc.) in der Mikronährstoffmedizin
 - 5-Hydroxytryptophan (5-HTP) und Melatonin im Hirnstoffwechsel
- Referentin:** Frau Dr. med. Elke Mantwill, FA f. Allgemeinmedizin, Bornheim
-

16:30 bis 16:45 Uhr Fragerunde

- 16:45 bis 17:30 Uhr**
- Carrier-Moleküle, deren Wirkungsweise und Vorkommen
 - Dosis und Anwendung von Coenzym Q10, L-Carnitin, Galaktose
- Referent:** Herr Dr. Rainer Spichalsky, FA f. Allgemeinmedizin, Friedberg (Hessen)
-

17:30 bis 17:45 Uhr Fragerunde

ca. 18:00 Uhr Ende des 1. Unterrichtstages

Ausbildung zum Mikronährstoff-Experten

Block 1 – Teil A

Samstag, 12. Juni 2021 – 2. Unterrichtstag, 5 Unterrichtseinheiten

9:15 Uhr Beginn der Veranstaltung – Begrüßung

9:15 bis 10:45 Uhr

- Vitamin D – ein Update
Eine Fülle von wissenschaftlichen Untersuchungen in den vergangenen 20 Jahren weist darauf hin, dass ein Mangel an Vitamin D wahrscheinlich fast alle chronischen Krankheiten fördert
- Fettlösliche Vitamine, deren Resorption, Wirkweise und Bioverfügbarkeit

Referent: Herr Dr. Rainer Spichalsky, FA f. Allgemeinmedizin, Friedberg (Hessen)

10:45 bis 11:00 Uhr Fragerunde

11:00 bis 11:15 Uhr 15 Min. Pause

11:15 bis 12:00 Uhr

- Resorption, Wirkweise und Bioverfügbarkeit von Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren
- Gesundheitsfördernde und anti-entzündliche Eigenschaften der Omega-3-Fettsäuren
- HS-Omega-3-Index und Fettsäureanalyse
- Qualitätsmerkmale von Omega-3-Fettsäuren

Referent: Niels Schulz-Ruhtenberg FA f. Allgemeinmedizin, Ernährungsmedizin und Sportmedizin, Hamburg

12:00 bis 12:15 Uhr Fragerunde

12:15 bis 12:30 Uhr 15 Min. Pause

12:30 bis 13:45 Uhr

- Wasserlösliche Vitamine (ohne Vitamin C), deren Resorption, Wirkweise, Bioverfügbarkeit, Dosis und Anwendung sowie Vorkommen von Vitamin B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9 und B12

Referent: Herr Dr. Rainer Spichalsky, FA f. Allgemeinmedizin, Friedberg (Hessen)

13:45 bis 14:00 Uhr Fragerunde

Ca. 14:15 Uhr Ende des 2. Unterrichtstages

Ausbildung zum Mikronährstoff-Experten

Block 1 – Teil B

Freitag, 24. September 2021 – 1. Unterrichtstag, 4 Unterrichtseinheiten

13:00 Uhr Beginn der Veranstaltung – Begrüßung

-
- 13:05 bis 13:30 Uhr**
- Ablauf der Ausbildung und Einführung
 - Eine Schnecke schadet nicht, hilft aber auch nicht
 - Evidenz in Deutschland

Referent: Herr Dr. Rainer Spichalsky, FA f. Allgemeinmedizin, Friedberg (Hessen)

-
- 13:30 bis 14:30 Uhr**
- Wasserlösliches Vitamin C, Resorption, Wirkweise, Bioverfügbarkeit, Dosis und Anwendung sowie Vorkommen
 - Die zwei Seiten von Vitamin C
 - Skorbut, komplementäre Intensivmedizin und Onkologie

Referent: Herr Dr. Rainer Spichalsky, FA f. Allgemeinmedizin, Friedberg (Hessen)

14:30 bis 14:45 Uhr Fragerunde

14:45 bis 15:15 Uhr 30 Min. Pause

-
- 15:15 bis 16:00 Uhr**
- Ökosystem Darm
 - Ballaststoffe, deren Anwendung und Dosis
 - Vorkommen von Lakto- respektive Bifidobakterien
 - Probiotika und Präbiotika, Saccharomyces, komplexe Stärke und deren Einsatz bei Immundefiziten
 - Immunsystem und Darm

Referentin: Frau Dr. med. Elke Mantwill, FA f. Allgemeinmedizin, Bornheim

16:00 bis 16:15 Uhr Fragerunde

-
- 16:15 bis 17:00 Uhr**
- Sekundäre Pflanzenstoffe, deren Biochemie, Resorption und Wirkweise
 - Anwendung sowie Vorkommen von Resveratrol, OPC, Curcumin, Quercetin, EGCG und Olivenpolyphenolen

Referent: Herr Dr. Rainer Spichalsky, FA f. Allgemeinmedizin, Friedberg (Hessen)

17:00 bis 17:15 Uhr Fragerunde

Ca. 17:30 Uhr Ende des 1. Unterrichtstages

Ausbildung zum Mikronährstoff-Experten

Block 1 – Teil B

Samstag, 25. September 2021 – 2. Unterrichtstag, 3 Unterrichtseinheiten

9:30 Uhr	Beginn der Veranstaltung – Begrüßung
9:35 bis 11:30 Uhr	<ul style="list-style-type: none">• Mineralstoffe, Biochemie, Resorption und Wirkweise• Bioverfügbarkeit, Vorkommen, Dosis und Anwendung von Calcium, Kalium, Magnesium, Zink, Selen, Kupfer, Eisen und Chrom <p>Referent: Herr Dr. Rainer Spichalsky, FA f. Allgemeinmedizin, Friedberg (Hessen)</p>
11:30 bis 11:45 Uhr	Fragerunde
11:45 bis 12:00 Uhr	15 Min. Pause
12:00 bis 12:45 Uhr	<ul style="list-style-type: none">• Einführung in die Wechselwirkungen zwischen Arzneimittel und Nährstoffhaushalt• Kein physiologischer Prozess unseres Körpers läuft ohne die Beteiligung von Biokatalysatoren ab. Hierin bestehen die bisher kaum beachteten Risiken moderner Pharmakotherapie <p>Referent: Herr Dr. Rainer Spichalsky, FA f. Allgemeinmedizin, Friedberg (Hessen)</p>
12:45 bis 13:00 Uhr	Fragerunde
13:00 bis 13:45 Uhr	<ul style="list-style-type: none">• Diagnostik in der Darmsanierung: Untersuchung Darmflora und sIgA, Zonulin, molekulargenetische Stuhlanalysen, metagenomische Stuhl Diagnostik bei chronischen Erkrankungen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten• Diagnostik als Voraussetzung für gezielte Therapieoptionen <p>Referentin: Frau Dr. Annette Balz-Fritz, urologisch tätige Allgemeinmedizinerin, Rüsselsheim</p>
13:45 bis 14:00 Uhr	Fragerunde
Ca. 14:15 Uhr	Ende des 2. Unterrichtstages
