



INHALT

Ausbildung zum Ernährungsberater

Kaum ein Thema ist so komplex und wird so missverstanden wie die Ernährung. Von der Ernährung hängen unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit ab. Sich mit der Ernährung zu beschäftigen setzt voraus, den Körper und den Stoffwechsel zu kennen, damit sie sinnvoll eingesetzt wird, um den Körper zu erhalten und seine Funktion zu optimieren.

Diese Ausbildung bietet sowohl einen Einblick in die Funktion und Fehlfunktionen des Körpers, als auch in die Bestandteile unserer Nahrung inklusive der Mikronährstoffe.



• Modul I - Grundlagen einer guten Ernährungsberatung

hier werden die Grundlagen einer guten Ernährungsberatung vermittelt. Dazu gehört eine präzise Datenerhebung wie Vorlieben bei Nahrungsmitteln, Umgebung des Klienten, Beruf etc., das Führen eines Ernährungstagebuchs, die Ermittlung des individuellen Nährstoffbedarfs und vor allem das empathische Vorgehen in der Beratung. Abgerundet wird das Ganze durch die Vermittlung der kinesiologischen Testmethoden zur Ermittlung des Nährstoffbedarfs, Wohlfühlgewicht des Körpers etc.).

Folgende Themen erwarten Sie:

Die Zelle und ihre Umgebung (Matrix)

die Zelle als Grundlage allen Lebens, Stoffaustausch auf Zellebene. Welchen Einfluss hat die Matrix auf den Stoffwechsel?

Verdauungstrakt Anatomie/Physiologie

Was passiert mit der Nahrung während sie durch den Verdauungstrakt wandert. Wie gelangen die Nährstoffe in den Körper?

Nährstoffe und Nahrungsbestandteile

Grundlage der Ernährungsberatung ist das Wissen um die Bestandteile unserer Ernährung, ausführliche Darstellung der Grundnährstoffe: Kohlenhydrate – Fette – Eiweiße sowie der Vitalstoffe mit Empfehlungen und Bezugsquellen.

Auswirkung der Ernährung auf die Organsysteme

■ **Magen-Darm-Leber-Galle** Die Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts hängen in den meisten Fällen mit einer falschen Ernährung, aber auch Stress zusammen. „Der Tod sitzt im Darm“ sagte schon Paracelsus und deshalb beschäftigt sich diese Einheit damit wie wir die Gesundheit dieses wichtigen Organs erhalten, bzw. wiederherstellen können. Die Symbioselenkung (Reinigung und Wiederherstellung einer physiologischen Darmflora) ist eines der Themen, sowie das im Darm sitzende Immunsystem.



■ **Herz-Kreislauf** worauf ist in der Ernährung zu achten, um das Herz/Kreislauf-System gesund zu halten? Welche „versteckten Feinde“ lauern in der Ernährung? Welche Lügen werden uns immer noch aufgetischt? Welche neuen Erkenntnisse gibt es im Hinblick auf die Ernährung? Diese Themen finden Sie in dieser Einheit.

■ **Nervensystem** Auch psychische Störungen, wie Depression, Aufmerksamkeitsstörungen, Schlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten lassen sich durch eine gezielte Ernährung verhindern bzw. verbessern.

■ **Niere** die Gesunderhaltung der Nieren ist u.a. auch von einem ausbalancierten Säure-Basen-Haushalt abhängig. Informationen über die entsprechende Ernährung, sowie die Wichtigkeit des richtigen Trinkens und einer gesunden Salzzufuhr werden hier vermittelt.

■ **Stoffwechselerkrankungen** wie Diabetes, das Metabolische Syndrom und Gicht deren Entstehung und ernährungstechnische Behandlung und Vorbeugung gehören auch zum Themenkreis der Einheit.

Moderne Zivilisationserkrankungen und ihre ernährungstechnische Behandlung

Mitochondriopathie, Kryptopyrrolurie, Hämopyrrolurie, diese sehr exotisch klingenden Erkrankungen sind erst seit kurzem erforscht und haben mit einer schlechten Verwertung von Nährstoffen zu tun. Welchen Stellenwert hat hier die Ernährungsberatung? Niedriggradige Entzündungen (Silent Inflammation)

Nahrungsmittelallergien

die Zunahme von Nahrungsmittelallergien und vor allem Unverträglichkeiten bringt zunehmend Verwirrung. Viele daraus resultierende Erkrankungen werden zunächst nicht erkannt. Laktoseintoleranz, Histaminintoleranz, das Leaky-gut-Syndrom werden in dieser Einheit behandelt und der Umgang mit diesen Erkrankungen vermittelt.

Die Ernährung von Sondergruppen

Kinder, Schwangere Frauen, Sportler, sowie ältere Menschen haben ganz besondere Ernährungsbedürfnisse. Die Aufrechterhaltung eines gesunden Organismus ist abhängig von der bedarfsgerechten Ernährung, dazu gehören die Nährstoffe ebenso, wie die Darreichungsform. Ein besonderes Augenmerk legt die Ausbildung auch auf die Ernährung Demenzkranker, da hier ein großer Beratungsbedarf für die Zukunft an.

Lebensmittelkunde

Welche Risiken bergen industriell verarbeitete und genmanipulierte Lebensmittel, Zusatzstoffe wie Aromen, künstliche Farbstoffe uvam. Hierzu gehören auch Themen wie:

Ist Milch wirklich so gesund wie uns das vermittelt wird? Wenn Bio draufsteht, ist auch Bio drin?

Aufklärung zu Inhaltsstoffen in Fertigprodukten und E-Nummern steht.

Das gleiche gilt für Kinder mit Übergewicht und die Prävention von psych. Störungen (Depression, Burnout) durch entsprechende Nährstoffe.

Sonderformen der Ernährung

■ **Vollwertkost** (von Bruker bis Kollath)

Die wesentlichen Merkmale einer vollwertigen Ernährung, ihre Vor- und Nachteile, sowie die Eignung dieser Ernährung für die verschiedenen Klienten.

■ **Vegetarismus**

heute präsenter denn je. Welche Rolle spielen Psyche und Akzeptanz bei der Umstellung auf eine andere Ernährungsform, inwieweit können Kinder anders ernährt werden. Auch hier gibt es wichtige Informationen für die Ernährungsberater.

Weitere Formen: Ketogene Ernährung, Rohkost



■ Fasten

eine altbewährte Heilmethode, die auch heute wieder viele Anhänger findet. Was Fasten wirklich ist und wie es ein- bzw. ausgeleitet wird, welche Wirkungen Fasten auf den Organismus hat ist Inhalt dieser Einheit. Auch das Leiten von Fastengruppen ist ein interessantes Betätigungsfeld für Ernährungsberater, auch hierzu gibt es Tipps.

■ Ayurvedische Ernährungslehre und Ernährung nach den fünf Elementen

der Einblick in diese interessanten Ernährungskonzepte – die in ihren Ursprungsländern auch zu den Heilmethoden gehören – ermöglicht eine Erweiterung der Ernährungsberatung und eine andere Betrachtungsweise der Lebensmittel. Hier geht es nicht ums Kalorienzählen oder die Ermittlung von einzelnen Nährstoffen, sondern z.B. um die verschiedenen Farb- und Temperaturqualitäten der Lebensmittel, eine sinnvolle Ergänzung und Loslösung von dogmatischen Ernährungstabellen.

■ Heilkräuter und Adaptogene

Die Verwendung von Heilkräutern in der Küche, die Herstellung von Kräuterwein, Tees, Auszügen und vieles mehr wird in dieser Einheit vermittelt. Adaptogene gelten als die Edelsteine der Heilpflanzen. Wir finden sie als Nahrungsergänzungen aber auch in unserer Ernährung.



• Modul II – Gesund abnehmen

die unüberschaubare Vielzahl der angebotenen Diäten und der immer wieder resultierende Diätfrust lassen Übergewichtige verzweifeln. Gerade hier ist guter Rat gefragt. In dieser Einheit werden Kenntnisse über die neuesten Forschungen und sinnvolle Ernährungsumstellungen vermittelt. Nur eine dauerhafte Umstellung der Ernährung kann Übergewicht und seine Folgen reduzieren. Dazu gehört auch die Betrachtung der Ernährung aus psychologischer Sicht: Essen aus Frust, Lust, zur Kompensation und andere Themen werden hier dargestellt und Hilfsangebote vermittelt.



• Modul III - Ernährung und Psyche

das wichtige Thema der Essstörungen (Anorexie, Bulimie, Binge eating), deren Entstehung, Auswirkung und Behandlung wird hier vermittelt. Aber nicht nur diese schweren Krankheitsbilder, sondern auch die „ganz normale Essstörung“, die Einstellung z.B. Übergewichtiger Menschen zum Essen, Essen als Ersatz und Hilfsansätze aus verschiedenen Disziplinen (NLP, Hypnose, EFT) werden hier vermittelt und geübt.



• Modul IV - Ernährungsberatung Praxis

an diesen Tagen können bereits eigene Fälle mit zum Unterricht gebracht werden, das eigene Ernährungstagebuch wird ausgewertet und im Live - Rollenspiel wird die Beratung geübt. Wichtige Werkzeuge zum Start in die Selbstständigkeit werden erörtert.

Prüfung