

Ernährungstherapeut(in)/Ernährungsberater(in)

Ausbildung Nr.: 513-1 / 514-2

Dauer: 2 Intensivwochen

Termine: Nr. 513-1: 21. November – 03. Dezember 2011
Nr. 514-2: 03. - 15. September 2012

*Montag bis Samstag, jeweils 8:00 – 18:00 Uhr
(ab ca. 17:00 Uhr Einzelcoaching bei Bedarf)*

Teilnahmegebühr: €2.100,- / ermäßigt €1.680,-
(USt.-befreit; als Kosten für die berufl. Weiterbildung steuerlich absetzbar)

Zertifikat: Der erfolgreiche Abschluss wird mit einem Zertifikat des IEK bescheinigt. Die erworbene Qualifikation kann grundsätzlich bundesweit namentlich geführt und z. B. in selbstständiger Arbeit, eigener Praxis oder im Angestelltenverhältnis beruflich ausgeübt werden. Die in dieser Ausbildung enthaltene Zusatzqualifikation Autogenes Training entspricht inhaltlich den qualitativen Anforderungen der Krankenkassen bzw. der Kassenärztlichen Vereinigung. Somit werden die absolvierten Unterrichtseinheiten unter der Maßgabe einer Einzelprüfung bei bestehender Grundqualifikation von den Krankenkassen hinsichtlich des § 20 SGB V (Primärprävention) bzw. von der Kassenärztlichen Vereinigung hinsichtlich des Einheitlichen Bewertungsmaßstabs im Bereich übender und suggestiver Techniken als spezifische Qualifikation grundsätzlich anerkannt.

Voraussetzungen: Offenheit, Einfühlungsvermögen, Freude am Umgang mit Menschen, Fähigkeit zur Selbstreflexion, Bereitschaft zur Entwicklung eines positiven Selbstbildes
Mindestalter 24 Jahre, Schulabschluss
Die Intensivausbildung richtet sich an Menschen mit Erfahrungen in psychologischen, therapeutischen, pädagogischen, sozialpädagogischen, gesundheitlich-medizinischen, pflegenden oder helfenden Bereichen.

Ernährungstherapeut(in)/Ernährungsberater(in)

Hintergrund

Immer mehr Menschen in Deutschland leiden an Übergewicht oder Zivilisationskrankheiten oder fühlen sich nach dem Essen energielos statt kraftvoll – trotz Diätenwahn, kalorienarmer Lebensmittel, Fitnesswelle und guter medizinischer Versorgung. Dauerhafte Abhilfe schaffen keine simplen Heilsversprechen, sondern nur eine klientenorientierte, ganzheitliche Betrachtung, welche die individuelle gesundheitliche Disposition, Energiebilanz, Nährstoffverarbeitung und Lebenseinstellung ebenso berücksichtigt wie die Bewegungs- und Essgewohnheiten und das psychosoziale Umfeld. Es besteht ein dringender Bedarf an qualifizierten Ernährungsfachleuten, die Menschen in Gruppen- oder Einzelarbeit bei der langfristigen Gewichtsreduktion und Unterstützung der Gesundheit des Körpers durch die Ernährung begleiten.

Der Ernährungstherapeut/Ernährungsberater unterstützt seine Klienten bei der Ernährungsumstellung hin zu einer gesunden Lebensweise, indem psychologische Ansätze, individuelle Betrachtungsweise der Lebensumstände sowie eine persönliche Strukturmodellanalyse eine Rolle spielen. Er vermittelt eine höhere Lebensqualität durch bewussteres und besseres Essverhalten. Präventive Beratung sensibilisiert die Menschen für eine gesunde und ausgewogene Ernährung, die der Entstehung typischer Zivilisationskrankheiten vorbeugt.

Ziel

Die Ausbildung vermittelt ernährungsphysiologische und psychologische Grundlagen aus Sicht der Ernährungswissenschaft und der Naturheilkunde unter Integration psychologischer und pädagogischer Ansätze. Die Teilnehmenden lernen, wie die Situation des Klienten systematisch analysiert und ein passender Aktions- und Ernährungsplan entworfen werden kann. Ein weiterer wichtiger Schwerpunkt liegt auf der Entwicklung von Beraterkompetenz.

Darüber hinaus werden fachtechnische Grundlagen in Anatomie, Physiologie und Nahrungsmittellehre vermittelt. Die Ausbildung versetzt Sie in die Lage, eine kompetente Ernährungstherapie für verschiedene Personengruppen anzubieten. Sie lernen, zielgruppengerecht zu beraten, anzuleiten, zu betreuen und therapeutisch zu intervenieren.

Aus dem Inhalt

- Ansätze und Modelle der Ernährungstherapie und -beratung (aktuelle Theorien, Methoden - verschiedene Modelle)
- Berufskunde, Berufsfeld (Beratung, Betreuung, Therapie, Gesundheitsberatung)
- Anwendungsbereiche der Ernährungstherapie und -beratung

- Kontextuelle Einbettung der Ernährungstherapie und -beratung
- Anatomische und physiologische Grundlagen
- Ernährung und Psyche
- Ausgleichsfunktion des Essens – unbewusste Kräfte erkennbar machen
- Grundlagen der Psychologie und therapeutische Interventionstechniken
- Grundlagen der Gesprächsführung
- Psychologische Beratungsansätze
- Aufdecken von abwehrmechanistischen Strukturen
- Anamneseverfahren in der Ernährungstherapie
- Kommunikations- und Interviertechniken
- Einstellungs- und Verhaltensänderungen
- Interventionsmöglichkeiten
- Die Bedeutung der Ernährung für körperliches, geistiges und psychisches Wohl befinden: Prävention und Therapie
- Sensibilisierung für Ernährungsverhalten, Wahrnehmungsveränderungen
- Funktion des Körpers bei der Ernährung und Nahrungsaufnahme
- Nährstoffe und Nahrungsbestandteile, Lebensmittelkunde
- Ganzheitliche Ernährungslehren
- Vollwertige Ernährung
- Vegetarische Ernährung
- Heilkräuter
- Nahrungsergänzungsmittel
- Ernährungsansätze aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)
- Nahrung, Verdauung und Biorhythmus
- Krankheitsbilder aus Sicht der modernen Ernährungstherapie - Krankheit und Gesundheit
- Abgrenzung ungünstigen Essverhaltens von klinischen Essstörungen (v. a. Adipositas und Anorexie)
- Diätformen, Vor- und Nachteile von Diäten
- Indikationsgrenzen, Kontraindikation
- Fastenmethoden, Anwendungsgebiete, psychologische Begleitung
- Gesund abnehmen
- Individuelle Nährstoffanalyse und Analyse von Mangelzuständen
- Erstellen eines Ernährungsprotokolls
- Führen und Auswerten eines Ernährungstagebuchs
- Nahrungsmittelallergien
- Neutralisierung überschüssiger Säuren, Ausgleichen des Säuren-Basen-Haushalts
- Darmsanierungsverfahren
- Änderung von Ernährungsgewohnheiten, Einbettung veränderter Ernährungsformen

in das Alltagsleben

- Ernährungskonzepte bei bestimmten Krankheiten (z. B. Allergien, Rheuma, Gicht, Hautkrankheiten, Gefäßkrankheiten, Bluthochdruck, Darmerkrankungen)
- Ernährungshinweise für Säuglinge, Kleinkinder, Schwangere, Stillende, Sportler, Senioren
- Information über weitere Hilfsmittel wie Hypnose, Akupunktur, Yoga bei Gewichtsreduktion
- Anwendung von Entspannungsverfahren für die Ernährungsumstellung und bei Gewichtsreduktion - Autogenes Training (Seminarleiterschein)
- Praxisfelder: Einsatzformen im Berufsalltag
- Praxiserfahrungen: Durchführung verschiedener ernährungstherapeutischer Therapieeinheiten
- Anleitung von Klientengruppen
- Durchführung und Gestaltung von Seminaren: kreatives gesundes Kochen, Ernährung in der Familie, Ernährung im Kindergarten und in der Schule
- Rechtliches zur Berufskunde
- Gesetzliche Grundlagen zum Therapeutenberuf
- Grundlagen, Ziele und Grenzen der Ernährungstherapie
- Klientenzentriertes Einzelcoaching
- Selbsterfahrung

Aus dem Methodenteil

Im Mittelpunkt der Ausbildung stehen alle Kenntnisse, die zur professionellen Begleitung von Menschen in den präventiven Gesundheitsberufen notwendig sind. Sie beruhen auf den aktuellen Erkenntnissen der Ernährungswissenschaften, Lebensmittelkunde, Psychologie und Pädagogik. Neben dieser intensiven Fachausbildung liegt ein weiterer Schwerpunkt darauf, eine Beraterkompetenz zu entwickeln, mit deren Hilfe man die Klienten individuell angemessen beraten kann.

In der Ausbildung wird durch Vortrag, Gruppenarbeit und Selbsterfahrung eine Wissensbasis zu den modernen ernährungswissenschaftlichen Modellen geschaffen. Die Teilnehmer(innen) üben Elemente aus den unterschiedlichen Verfahren. Die Erfahrungen werden reflektiert, analysiert und auf ihre therapeutische Relevanz hin geprüft.

Die gelernten Methoden werden von den Teilnehmenden umgesetzt und gemeinsam Therapie und Beratungsansätze generiert. Die Ausbildung endet mit der Durchführung einer selbst entwickelten Beratungs- und Therapieeinheit. Einzelsitzungen werden im Rollenspiel mit erfahrenen Therapeut(inn)en und/oder Diplom-Psycholog(inn)en geübt und supervidiert. Gemeinsam werden die gelernten Verfahren zur Anwendung gebracht.