

## Dipl. Ernährungspädagoge – Inhalte

### Modul 1 - Steinzeitgene, Verdauungsorgane, Stoffwechsel, Kohlenhydrate

#### Allgemeines

#### Unsere Steinzeitgene

#### Und nun ein wenig Anatomie und Physiologie

Der Verdauungstrakt (Gastrointestinaltrakt)

Anatomie

Die Zunge

Die Zähne

Der Pharynx = Rachen

Speicheldrüsen

Speichel

Speiseröhre

Der Magen

Dünndarm

Bauchspeicheldrüse (= DIE !! Pancreas)

Die Leber

Aufgaben der Leber

1. Entgiftungsfunktion
2. Stoffwechselfunktion
3. Produktion von Gallensaft

Einschub Leaky gut

Fortsetzung Dünndarm:

Dickdarm

Der Darm als Organ

Der Darm als Ökosystem

Aufgaben der Darmbakterien (und man hat längst noch nicht alles erforscht):

Unser Darmhirn

Was bedeutet das im Klartext?

#### Stoffwechsel

#### Kalorien

Grundumsatz

#### Nährstoffe | Teil 1

Kohlenhydrate – Glucose

Mitochondrien – unsere eigentlichen Chefs

Obst

Gemüse

Getreide

Getreide und Pseudogetreide

Weizen

Dinkel

Grünkern

Roggen  
Gerste  
Hafer  
Hirse  
Mais  
Reis  
Pseudogetreide und Alternativen  
Amaranth  
Quinoa

### **Ballaststoffe**

Künstliche Süßstoffe

### **Sonderform der Kohlenhydrate – Alkohol**

## **Modul 2 - Freie Radikale, Fette, Eiweiß**

### **Freie Radikale**

Auslöser für Freie Radikale

Was sind die Folgen von Freien Radikalen?

Welches sind die Hauptangriffsorte der Freien Radikale?

### **Nährstoffe | Teil 2**

Fette – Lipide

Aufgaben der Lipide

Warum brauchen wir Omega-3-Fettsäuren?

Omega-3-Quellen

Zielgruppen für eine Ernährung mit mehr Omega-3-Fettsäuren

Fettähnliche Stoffe

Fettaustauschstoffe - Fettersatzstoffe

Margarine

### **Sonderthema Kokosöl**

### **Nährstoffe | Teil 3**

Eiweiß – Aminosäuren

### **Welche Eiweißquellen gibt es?**

Milch – zwischen Propaganda und Hexenjagd

Käse

Eier

Fleisch und Fisch

Hülsenfrüchte und Soja

Wichtige Hülsenfrüchte

Linsen

Bohnen

Erbsen

Küchentechnischer Umgang mit Hülsenfrüchten

Biologische Wertigkeit

### **Die wichtigsten Aminosäuren im Einzelnen**

Isoleucin, Leucin  
Lysin  
Methionin  
Phenylalanin  
Threonin  
Tryptophan  
Valin  
Histidin  
Alanin  
Arginin  
Asparagin  
Aspartat  
Carnitin  
Cystein und Cystin  
Glutamin  
Ornithin  
Glycin  
Prolin  
Serin  
Taurin  
Tyrosin

### Modul 3 - Mikronährstoffe, Nahrungsergänzung

#### Mikronährstoffe

Vorbemerkung

Vitamine Allgemein

Woher kommt das Wort „Vitamin“?

Die verschiedenen Phasen von Vitaminmangel

Vitaminarten

Die fettlöslichen Vitamine

Vitamin A = Retinol = E160a

Vitamin D = Calciferol

Vitamin E = Tocopherol.

Vitamin K

Wasserlösliche Vitamine

Die B-Vitamine

Vitamin B1 = Thiamin

Vitamin B2 = Riboflavin. E101

Vitamin B3 = Niacin.

Vitamin B5 = Pantothensäure.

Vitamin B6 = Pyridoxin.

Vitamin H = Biotin = B8

Folsäure = B9

Vitamin B12 = Cobalamin.

Vitamin C = Ascorbinsäure = E300

#### Mineralstoffe

Kalzium

Kalium

Magnesium

Phosphor

Schwefel

Natrium und Chlorid

#### Spurenelemente

Eisen

Zink

Kupfer

Chrom

Jod

Selen

#### **Sekundäre Pflanzenstoffe**

Knoblauch

Warum Grünzeug?

#### **Nahrungsergänzung**

Empfehlungsvorschläge Nahrungsergänzung für bestimmte Zielgruppen

#### **Der Wasserhaushalt unseres Körpers**

Verteilung des Wassers im Körper

Elektrolyte

Verteilung der Elektrolyte im Körperwasser

Regulationsmechanismen

Aufgaben von Wasser im Körper

Was und wie viel sollten wir trinken?

#### **Übersäuerung**

Säure-Basen-Haushalt und pH-Wert

Übersäuerung in der Naturheilkunde

Der Kochsalzzyklus des Magens

Sodbrennen

#### **Trendgetränke: Energydrinks, Near-Water-Drinks, Sportgetränke**

Energydrinks

Near-Water-Drinks

Sportgetränke (Fitnessgetränke)

Alkopops

## Modul 4 - Nahrung als Medizin, Ernährungsformen, Fasten

### Nahrung als Medizin

Pathologie

Gastritis vs. Magengeschwür

Gastritis

Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür (Ulcus)

Unterschied Gastritis und Magengeschwür

Erkrankungen des Darmes

Enteritis = Dünndarmentzündung

Morbus Crohn

Umgang mit den Symptomen Durchfall und Verstopfung

Durchfall

Verstopfung

Gicht

### Die „Zuckerkrankheit“ Diabetes

Koma diabeticum

Spätfolgen von Diabetes

Broteinheit

Glykämischer Index

### Allergien und Unverträglichkeiten

Allergie

Unverträglichkeit (Intoleranz)

Sorbit-Unverträglichkeit

Gluten-Unverträglichkeit

Fructose-Intoleranz

Weitere Beispiele für Intoleranzen

### Ernährung bei Hashimoto und Nebennierenschwäche

#### Verschiedene Ernährungsformen

Ernährung nach den 5 Elementen (TCM-Ernährung)

Was alles schadet dem Verdauungsfeuer?

Wie stärkt man nun die Mitte?

Die thermische Wirkung der Nahrungsmittel

Der Tag-Nacht-Rhythmus

Der Geschmack der Nahrung

Vegetarismus

Kritische Nährstoffe bei vegetarischer/veganer Ernährung

Die Bioverfügbarkeit

Beispiel Zubereitung

Beispiel Zusammenstellung von Nahrungsmitteln

Die Nährstoffe für Vegetarier/Veganer im Einzelnen

Proteine

Omega-3-Fettsäuren

Vitamin A

Vitamin D

Vitamin B1, B2

Vitamin B12

Kalzium

Eisen

Jod

Praktische Umsetzung einer veganen Ernährung bei Kindern

Makrobiotische Ernährung

Hay'sche Trennkost

LOGI, Glyxx, Steinzeiterernährung, Kohlenhydratreduzierte Ernährung

### **Nährstoffmangel bei Stress/Burnout**

Mikronährstoffmangel

Einige Substanzen, die bei Stress helfen, etwas genauer

Magnesium, das Gelassenheitsmineral

L-Tryptophan – Baustoff für gute Laune

Coenzym Q10 – das Energieenzym

L-Carnitin – das Brennstofftaxi

Alpha-Liponsäure – Professioneller Radikalenjäger

Zink – unverzichtbarer Allrounder

Mangan – Spurenelement mit Multifunktion

Selen – der Stimmungsaufheller

Folsäure (Vitamin B9) – die Diva!

Vitamin B1 (Thiamin) – das Universalgenie

Vitamin B2 (Riboflavin) der Katalysator im Zellstoffwechsel

Vitamin B3 (Niacin) – Schutzpatron bei Giftbelastung

Vitamin B6 (Pyridoxin) – das Nervenvitamin

Vitamin B12 (Cobalamin) – Spezialschutz gegen Nitrostress

Vitamin C (L-Ascorbinsäure) – Multitalent für viele Aufgaben

Vitamin E – Hüter der Zellmembranen

Kurkumin – gelbe Power aus Asien

Quercetin – ein Name, den man sich merken sollte!

Resveratrol – die Lebensverlängerung in der Traube

OPC – Oligomere Proanthocyanidine

Sulfide – unverzichtbare Hauptentgifter

Astaxantin – das rosa Zellschutzwunder

Störfaktor Darm

Das Darmnervensystem

### **Über das Fasten**

Körperliche Veränderungen beim Fasten

#### **Fastenarten**

Intermittierendes Fasten

Basenfasten

Buchinger Fasten – Fasten für Gesunde

F.X. Mayr-Kur – Der Darm als Wurzelsystem des Menschen

Kontraindikationen Fasten

Fasten als Yin-Prinzip

### **Fastenstoffwechsel**

Wie bekomme ich den Darm leer?  
Achtung – Risiken und Kontraindikationen für das Glaubern  
Einlauf mit dem Irrigator

### **Fastenkrisen**

Thema Hunger

## **Modul 5 – Zielgruppe Kinder (Kinderernährungspädagoge) Teil 1**

### **Allgemeines**

Verlust der Wertschätzung  
Verlust der Lebensmittelidentität  
Verlust des Bewusstseins der Herkunft  
Verlust der saisonalen und regionalen Bezüge  
Verlust der sozialen Einbindung

### **Anatomie unserer Verdauungsorgane**

Eine Reise durch den Verdauungskanal

### **Unsere Zähne**

Zahngesundheitserziehung  
Unsere Zähne und ihre Funktion  
Wie entsteht Karies?  
Zum Vorlesen  
Was brauchen die Zähne, um gesund zu bleiben?  
1. Gesunde Ernährung  
2. Richtige Zahnpflege  
3. Regelmäßige Kontrollen beim Zahnarzt  
Wie putzt man denn richtig die Zähne?

### **Bausteine unserer Nahrung**

Was ist Nahrung?  
Benzin für den Körper  
Lea und die Energie  
Die große Kinderbaustelle Zucker  
Fett  
Und dann natürlich das leidige Thema „Vitamine“  
Vorlesegeschichte  
Grüne Smoothies

### **Thema Trinken und Flüssigkeitshaushalt**

Beispiel für eine Übungsstunde zum Thema Getränke

### **Wie alles beginnt**

Stillen – das erste Essen  
Einschub an dieser Stelle Vitamin D  
Die Zusammensetzung der Muttermilch  
Ernährungsempfehlungen für die stillende Mutter  
Zusammensetzung der reifen Muttermilch

Positive Auswirkungen des Stillens für die Mutter  
Positive Auswirkungen für das Kind  
Und so sieht ein gut gestilltes sattes Baby aus  
Flaschenmilch  
Einteilung der verschiedenen industriell gefertigten Säuglingsnahrung  
Beikost  
So, und wie passt das jetzt alles zum Löffel?  
Welche Lebensmittel sollte man im ersten Jahr nicht füttern?

### **Elternarbeit**

Fragen, die sich Eltern stellen sollten  
Wann müssen sich Eltern keine Sorgen machen?  
Elternvertrag und Betreuungsvereinbarung  
Betreuungsvereinbarung zwischen den Eltern/Erziehungsberechtigten  
Wie bringt man Kinder dazu, „falsch“ zu essen?  
Gemeinsame Mahlzeiten  
Tischregeln

## **Modul 6 – Zielgruppe Kinder (Kinderernährungspädagoge) Teil 2**

### **Die großen Baustellen in der Kinderernährung**

Baustellen und wie man sie bewältigt  
Wie bekommt man Gemüse und andere gesunde Sachen in ein Kind?  
Zusammen einkaufen und Supermarktspiele  
Gemüse selbst anpflanzen  
Genustraining

### **Spezialthema Übergewicht**

Beispiel für einen Elternabend  
Beispiel für ein Erstgespräch mit dem Kind und den Eltern

### **(Ham-)Burger**

Geschichtliches  
Nährwerte und Inhaltsstoffe  
Artenvielfalt  
Gesundheitliche Aspekte  
Historie eines Konzerns  
Elternaufgaben

### **Der 10-Punkte-Plan für Eltern und Kind**

#### **Motivation**

#### **Wie könnte die Ernährung nun konkret aussehen?**

Frühstück  
Pausenbrot  
Mittagessen  
Nachmittagssnack  
Abendessen

## **Bewegung**

- Wann wird es höchste Zeit für mehr Bewegung?
- Entscheidungshilfen für die Wahl des passenden Sportes
- Einfache Dinge zur Bewegung, die man Kindern anbieten kann

## **Modul 7 – Zielgruppen Sportler, Senioren, Thema Übergewicht, praktisches Arbeiten**

### **Zielgruppenorientiertes Arbeiten in der Ernährung**

#### **Sportlerernährung**

##### **Gewichtsreduktion durch Bewegung**

- Abwechslung beim Training
- Vorteile eines Trampolins

##### **Ernährung im Alter**

- Eiweiß
- Eiweißquellen im Alter
- Vitamin D
- B-Vitamine

##### **Gewichtsprobleme und Coaching zum Thema Abnehmen**

- Einige Vorbemerkungen in aller Deutlichkeit
- Erste wichtige Erklärung an Ihren Kunden
- Bestandsaufnahme
- Ernährungsfragebogen
- Einige wichtige Aspekte zur Gesprächsführung
- Aktives Zuhören
- Ihr Programm
- Hunger oder nur Lust auf Essen?
  - Worin unterscheiden sich Hunger und Appetit?
  - Die Hungerskala
- Die 4 goldenen Regeln
  - Erklärung
- Visualisieren

##### **Warum macht Eiweiß schlank?**

##### **Ernährungsvorschlag zum gesunden Abnehmen**

- Frühstücksmöglichkeiten
- Mittag- und Abendessen
- Zubereitung von Soja

##### **Arbeiten mit einer Gruppe**

- Allgemeine Empfehlungen für eine erfolgreiche Gewichtsreduktion
- Was ist eine Portion?
- Vorträge zum Thema Ernährung
- Nur Dienstleistung oder auch Produktverkauf?

##### **Foodliteracy**

- Definition

Was steckt dahinter?

Der Nutzen von Food Literacy (im Folgenden abgekürzt als FL)

Gründe für den Einsatz

Anregungen für die Vorbereitung

Praxis

1. Vorstellungs- und Kennenlernspiele
2. Auflockerungsspiele
3. Unsere Sinne
4. Wissensspiele
5. Gemeinschaftsarbeiten

## Modul 8 – Ernährung und Verantwortung

### Einführung

#### Erdbeeren im Winter

Transport und Logistik

Verpackung

#### Monokulturen und Massentierhaltung

Genmanipuliert – was heißt das?

#### Wie kommt der Hunger in die Welt?

#### Gift im Essen

#### Abschluss und Zusammenfassung

## Sondermodul Coaching

### Berufsbild und rechtliche Situation der neuen helfenden Beruf

Etikett und Inhalt

Unterschiede Ausbildung – Weiterbildung

Unterschiede zum deutschen Heilpraktiker:

Methoden

#### Begriffsbestimmungen

Einige Parallelbegriffe

#### Das EASI-Modell

#### Coaching vs. Beratung

Die Wirkung von Coaching:

#### Kommunikation

Aktives Zuhören - die Techniken

Übung und Abschlussarbeit 1

Vier Seiten einer Nachricht – ein hilfreiches Kommunikationsmodell

#### Fragen und Fragetechniken

Lösungsorientierte Fragen

Lösungsorientierte Fragen - Lösungssprache

#### Zielfindung nach der SMART-Methode

## **Inneres Team**

### **Spiegelneuronen**

### **Arbeiten mit der Gruppe**

## **Sondermodul Anatomie**

### **Anatomie allgemein**

#### **Die Zelle**

Allgemeine Zellelehre

Spezielle Zellelehre

#### **Gewebelehre**

##### **Epithelgewebe**

Einschub: Die Haut

Aufgaben der Haut

Die Schichten der Haut (von außen nach innen)

Hilfsstrukturen, Haare

Juckreiz

Wundversorgung

Verbrennungen

Einschub: Thema Neurodermitis

Einschub: Schuppenflechte/Psoriasis

##### **Binde- und Stützgewebe**

Knorpelgewebe

Knochengewebe

Einschub: Wirbelsäule (Vertebra)

Bandscheibe

Einschub Halswirbelsäule

##### **Muskelgewebe**

Skelettmuskulatur

##### **Nerven und Hormone**

Das Nervensystem

Vegetatives Nervensystem

Endokrinologie – Hormone (Das Hormonsystem)

Die Hypophyse

Epiphyse (Zirbeldrüse)

Schilddrüse

Nebenschilddrüse

Nebennieren

Bauchspeicheldrüse/Langerhans'sche Inseln

##### **Herz-Kreislauf**

Geschichtliches

Das Klappensystem des Herzens

Ablauf der Herzarbeit (Herzzyklus)

Reizbildung und Reizleitung am Herzen

Durchblutung des Herzens

Herzerkrankungen

Der Blutdruck

Schock

### **Das Blut**

Blutplasma

Blutzellen

Aufgaben des Blutes

Die Blutgruppen

Das Rhesus-System

### **Der Verdauungstrakt (Gastrointestinaltrakt)**

Anatomie

Pathologie

### **Niere und Harnwege**

Die Nieren

Ableitende Harnwege

### **Atemsystem**

Der Atemapparat

Die Atemwege

Rachen und Kehlkopf

Luftröhre (Trachea)

Die Bronchien, das Bronchialsystem

Die Lungen

Das Brustfell (Pleura)

Die Atemmuskulatur

Lungenvolumina und Kapazitäten

Atmungswiderstände

Oberflächenspannung der Alveolen

Regulation der Atmung

Pathologie der Atmungsorgane

Obstruktive Erkrankungen

Restriktive Erkrankungen

### **Allgemeines Basiswissen Krankheit**

#### **Entzündung**

#### **Fieber**

#### **Das Immunsystem**

Aufgaben des Immunsystems

Immunabwehr

Die Wirkung von Antibiotika

Verschiedene Krankheitserreger

Was alles beeinflusst unser Immunsystem?

Stress und Immunsystem

Einschub Probiotika

Vorbeugung

Hygiene-Tipps für zu Hause

### **Spannende Fakten vom menschlichen Körper**