



Schulungsplan „Dipl. Ernährungscoach (Ernährungstrainer*in)“

Vorgesehener Zeitraum*	Inhalte
1. Ausbildungsmonat	<u>Modul 1</u> <ul style="list-style-type: none">• Unsere Steinzeitgene• Kurzaufsicht Anatomie der Verdauungsorgane mit speziellem Blick auf Darm/Mikrobiom/Leaky gut• Stoffwechsel• Kohlenhydrate• Mitochondrien• Gemüse, Getreide und Pseudogetreide• Ballaststoffe• Thema Alkohol
2. Ausbildungsmonat	<u>Modul 2</u> <ul style="list-style-type: none">• Freie Radikale und Antioxidantien• Fette und fettähnliche Stoffe• Spezialthema Kokosöl• Eiweiß und Eiweißquellen• Sonderthema Milch• Biologische Wertigkeit• Lexikon der wichtigsten Aminosäuren
3. Ausbildungsmonat	<u>Modul 3</u> <ul style="list-style-type: none">• Mikronährstoffe: Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente• Sekundäre Pflanzenstoffe• Nahrungsergänzung• Wasserhaushalt und Elektrolyte• Thema Übersäuerung• Trendgetränke (Sportgetränke, Alkopops, Energydrinks)
4. Ausbildungsmonat	<u>Modul 4</u> <ul style="list-style-type: none">• Nahrung als Medizin• Erkrankungen des Darms (Symptome wie Durchfall und Verstopfung, Gicht)• ernährungsbedingte Krankheiten am Beispiel Diabetes• Allergien und Unverträglichkeiten• Ernährung bei Hashimoto und Nebennierenschwäche• Unterschiedliche Ernährungsformen wie TCM, vegetarische und vegane Ernährung,• Thema Bioverfügbarkeit• Nährstoffmangel als Ursache von Stress und Burnout



	<ul style="list-style-type: none">• Sonderthema Fasten (Fastenarten, Fastenstoffwechsel, Fasten Krisen und -brechen)
5. Ausbildungsmonat	<u>Modul 5</u> <ul style="list-style-type: none">• Grundlagen der Kindergesundheitspädagogik• Anatomie der Verdauungsorgane• Unsere Zähne• Bausteine der Nahrung• Thema Trinken und Flüssigkeitshaushalt• Wie alles beginnt (Stillen, Muttermilch, Flaschenmilch, Säuglingsnahrung und Beikost)• Vegetarisch oder vegan – für kleine Kinder geeignet?
6. Ausbildungsmonat	<u>Modul 6&7</u> <ul style="list-style-type: none">• Elternarbeit in der Kindergesundheitspädagogik• Baustellen der Kinderernährung• Spezialthema Übergewicht• Eltern-Kind-Programm• Motivation• Mahlzeiten konkret• Bewegung• TCM-Ernährung für Kinder
7. Ausbildungsmonat	<u>Modul 8</u> <ul style="list-style-type: none">• Zielgruppenorientiertes Arbeiten im Bereich Ernährung• Sportlerernährung,• Gewichtsreduktion durch Bewegung• Zielgruppe Senioren – Ernährung im Alter• Gewichtsprobleme und Coaching zum Thema Abnehmen• Sonderthema Eiweiß• Ernährungsvorschlag zum gesunden Abnehmen• Arbeiten in der Gruppe• Foodliteracy – Definition, Nutzen, Praxis
8. Ausbildungsmonat	<u>Modul 9</u> <ul style="list-style-type: none">• Ernährung und Verantwortung• Transport und Logistik• Verpackung• Monokulturen und Massentierhaltung• Genmanipulation• Wie kommt der Hunger in die Welt?• Gift im Essen



9. Ausbildungsmonat	<u>Sondermodul 1 - Anatomie</u> <ul style="list-style-type: none">• Anatomie und Physiologie des Menschen• Zellen• Gewebelehre (Epithelgewebe, Binde- und Stützgewebe, Muskelgewebe)• Nerven und Hormone• Herz-Kreislauf• Blut• Verdauungstrakt• Nieren und Harnwege• Atemsystem
10. Ausbildungsmonat	<u>Sondermodul 2 - Coaching</u> <ul style="list-style-type: none">• Berufsbild und rechtliche Situation der neuen helfenden Berufe, Begriffsbestimmungen• Coaching vs. Beratung• EASI-Modell• Coaching - Wirkung und Ablauf• Kommunikation (aktives Zuhören, Kommunikationsmodelle, Fragen und Fragetechniken)• Motivation und Zielfindung• Inneres Team• Spiegelneuronen• Arbeiten in der Gruppe <u>Sondermodul 3 - Mentaltraining</u> <ul style="list-style-type: none">• Definition und Wirkung von Mentaltraining• Was heißt Entspannung?• Body Scan• Progressive Muskelentspannung = PMR• Meditation• Ankern
11. Ausbildungsmonat	<u>Erweiterungsmodul</u> <ul style="list-style-type: none">• Basiswissen für Unternehmer - Weg in die Selbstständigkeit• Gewerbe, Steuer, Versicherung• Werbung, Soziale Medien• Psychologie, Zeitmanagement, Selbstorganisation• Erfolg und Powersprache <u>Literaturstudium und Diplomarbeit</u> <ul style="list-style-type: none">• Selbstständige vertiefende Lektüre anhand der zur Verfügung gestellten Literaturliste• Finden eines individuellen Interessenschwerpunkts

	<ul style="list-style-type: none"> • Erarbeiten eines Diplomarbeitsthemas und • Konzepterstellung
12. Ausbildungsmonat	<u>Diplomarbeit</u> <ul style="list-style-type: none"> • Verfassen und Abgabe der abschließenden Diplomarbeit
<p>*Diese Ausbildung eignet sich für 12 Monate Bildungskarenz mit 20 Wochenstunden und wird von uns so bestätigt.</p>	