AUSBILDUNG

GANZHEITLICHE ERNÄHRUNGSLEHRE

APAMED Fachschule

Kinesiologie - Ernährungslehre
Angewandte Psychologie und Alternativmedizin

APAMED Jonaport Bühlstr.1 8645 Jona 055 210 27 00 info@apamed.ch www.apamed.ch

Ausbildung Ganzheitliche Ernährungslehre

- **Abschluss zum/zur Zertf. Ernährungscoach-Practitioner**
- **Abschluss zum/zur Dipl. Ernährungstherapeut/in**

Die Grundlagen unserer ganzheitlichen Ernährungslehre (EL) beruhen auf einem Konzept, das auf die westliche Ernährungswissenschaften der Vollwerternährung nach Koerber/Männle/Leitzmann zurückgreift und mit verschiedenen Naturheilverfahren Verknüpfungen schafft. Weitere Schwerpunkte innerhalb der Ausbildung bilden die Sichtweisen der heutigen Nahrungsmittelsituation in Verbindung mit den verschiedenen Kulturen, die typgerechte Ernährung mit Rücksicht auf Geschlecht und Alter, Aktivität und Passivität.

Ein Teil der Theorie wird durch die fachkundige Zubereitung von Lebens– bzw. Nahrungsmitteln während eines Projektkurses in die Praxis umgesetzt. Fallbeispiele werden in der Gruppe besprochen und im Plenum geübt, Kost– und Diätpläne anhand der Beschwerdebilder erstellt. Zur Ergänzung werden verschiedene Anwendungen aus der therapeutischen Praxis geübt.

Von weiterer Bedeutung in der Ausbildung ist die orthomolekulare Medizin bzw. Vitalstofflehre, verschiedene Krankheitssymptome als Folge von Mangelerscheinung und die Diätetik unter Einbezug der Krankheitsbilder.

WICHTIGE ANMERKUNG ZUR GLEICHSTELLUNG IN DER SPRACHVERWENDUNG
In allen Texten und Auswahllisten wurde überwiegend die männliche Schreibweise verwendet. Wir gehen selbstverständlich von einer Gleichstellung von Mann und Frau aus und haben ausschließlich zur besseren und schnelleren Lesbarkeit die männliche Form verwendet. In allen Fällen gilt jeweils die weibliche und männliche Form. Wir bitten hierfür um Ihr Verständnis.

Zielsetzungen

Unser Ausbildungskonzept bietet dem Absolventen individuelle Wahlmöglichkeiten in Bezug des medizinischen und fachspezifischen Wissensstandes. Die Ausbildung kann durch 2 Stufen gemäss unseren Vorgaben absolviert werden.

Basiswissen – Stufe 1

Die Ausbildung zum **Zertifizierten Ernährungscoach-Practitioner** geht 2 Jahre und beinhaltet ein fundiertes Basiswissen in westlicher Ernährungslehre und Diätetik und verschafft gleichzeitig eine Vernetzung zu Krankheitsbildern. Der Abschluss nach Stufe 1 ermöglicht dem Absolventen, eine Coachingtätigkeit im Wellness-, Fitness- oder Vorsorgebereich sowie in Kindergärten, Schulen und Betreuungsstätten. Sie eignet sich gleichzeitig hervorragend für Menschen aus der Gastronomie, Alters- und Pflegeheimen sowie dem Familienmanagement. Die Ausbildung Stufe 1 eignet sich ausserdem sehr gut für Menschen, die bereits eine therapeutische oder beratende Tätigkeit ausüben und die Ernährungslehre als eine wertvolle Ergänzung zur bestehenden Praxis sehen.

Wissensvertiefung – Stufe 2

Die 3jährige Ausbildung zum **Dipl. Ernährungstherapeuten** wird erweitert und abgerundet durch bewährte Therapieansätze aus der Alternativmedizin, der Energiearbeit und kinesiologischen Aspekten. Ergänzend wird ein Basiswissen in Psychologie, Psychosomatik und Gesprächsführung sowie Marketing, Praxismanagement und Gesetzeskunde durch separate Module erschaffen. Dies ermöglicht dem angehenden Ernährungstherapeuten, das Beratergespräch mit therapeutischen Anwendungsmöglichkeiten zu kombinieren. Die Weiterbildung durch Stufe 2 eignet sich für die Tätigkeit in einer eigenen Praxis, Gemeinschafts- oder Arztpraxen, Alters- und Pflegeheimen, Einzel- sowie Gruppenbetreuung in Firmen und sozialen Einrichtungen. Ein fundiertes medizinisches Basiswissen wird für diese Ausbildung vorausgesetzt. Dieses wird in einem separaten Lehrgang angeboten.

Anerkennungsberechtigung

Beim Abschluss der Ausbildung zum **Dipl. Ernährungstherapeuten** (Stufe 1 und Stufe 2), können Sie sich beim NVS, dem EMR oder der ASCA für die Krankenkassenabrechnung registrieren lassen. Dafür ist jedoch ein zusätzliches Pensum an Schulmedizin (med. Grundlagen) notwendig.

Der Lehrgang zum Dipl. Ernährungstherapeuten ist SPAK-anerkannt.

Ausbildung zum Zertifizierten Ernährungsberater / Coach

Ausbildungskonzept Ernährungslehre	**Stufe 1**
Ernährungsformen - Ernährungsgeschichte	
Ernährungslehre - Biochemische Grundlagen	
Ernährungsgeschichte - Grundlagen länderspezifisch und global	
Wasser ist Leben - Grundlagenwissen über Wasser	
Ernährungsgrundlagen - Proteine/Fette/Kohlenhydrate/Wasser, etc.	
Orthomolekulare Medizin - Vitamine/Mineralstoffe/Spurenelemente	
Ernährungspädagogik - Psychologische Aspekte / Gruppenreflexion	
Vollwerternährung - Biolebensmittel und Biolandbau	
Ernährungsformen - Vitalstofflehre	
Makrobiotik, Anthroposophie, Steinzeit, Veganismus	
Ernährung und Gesundheit, Sporternährung	
Grundlagen des Säure-Basen-Haushaltes	
Ernährungspsychologie	
Typisierung - typengerechte Ernährung	
Kinderernährung, Ernährung in Stillzeit und Schwangerschaft	
Ernährungspsychologie / Gruppenreflexion	
Gruppenreflexion, Praxistransfer	
1wöchiges Retreat (Kochkurs / energetische Heilarbeit)	
Diätetik - Pathophysiologie (Krankheitsbilder und Ernährung I)	
Stoffwechselerkrankungen - Adipositas / Essstörungen / Diabetes	
Osteoporose - Ernährung im Alter, Ernährung und Wechseljahren	
Gastroenterologie - Verdauungsstörungen	
Aufbau einer Praxis	
Gruppenreflexion / Ernährungspsychologie	
Diätetik - Pathophysiologie (Krankheitsbilder und Ernährung II)	
Herz-Kreislauferkrankungen	
Nierenerkrankungen und entsprechende Massnahmen	
Krankheiten des rheumatischen Formenkreises	
Hauterkrankungen - Allergien / Neurodermitis / Pilze	
Gruppenreflexion / Ernährungspsychologie	
Burn-out Syndrom - Stressmanagement / Auswirkung von Stress	
Maligne Erkrankungen - Krebs und Immunabwehr	
Abschluss Coach - Schriftliche und mündliche Prüfung	

Ausbildung zum Diplomierten Ernährungstherapeuten

Ausbildungskonzept Ernährungslehre (Aufbauend auf Stufe 1)	**Stufe 2**
Phytotherapie I - III - Einführung, Tees, Tinkturen, etc.	
Aufbau einer Diplomarbeit / Fallstudien	
Exkursion / Ernährung bei AD(H)S und MS	
Östliche Ernährung - TCM, Ayurveda, etc.	
Marketing und Praxismanagement	
Psychologie und Gesprächsführung I - IV	
Antlitzdiagnostik - Schüssler Salze I - II	
Marketing und Praxismanagement	
Homöopathische Hausapotheke - Notfallsituationen	
Therapieansätze in der Ernährungspraxis	
Üben von Beratungsgesprächen - Praxistransfer	
Praktische Prüfung / Klientensitzung	

Lernziele der APAMED-Fachausbildung

- Breit gefächerte fachliche Kompetenz auf dem Gebiet der Ernährungswissenschaft und Krankheitslehre
- Erlernen von Begleitungs- und Führungskompetenz
- Fähigkeit, den Klienten ganzheitlich zu erfassen und therapeutische Massnahmen zu ergreifen und zu erkennen, wann eine Weiterempfehlung an einen Arzt notwendig wird
- Kompetente Gesprächsführung; vernetztes Denken
- Fördert die Selbstverantwortung und ist befähigt, den Klienten zu motivieren und ihm nachvollziehbare Anleitungen zur Eigeninitiative zu übergeben
- Arbeitet lösungsorientiert und ohne Druckausübung; Einfühlsamkeit im psychologischen Vorgehen; respektiert Gefühle und Handlungen des Klienten
- Entwicklung der Sozialkompetenz: Raum für Eigenprozess, Wahrnehmung und Erkennen der eigenen Grenzen und Möglichkeiten

Ernährungsgrundlagen / Biochemie

In dieser Kursreihe wird ein Basiswissen in Bezug auf biochemische Prozesse des Energiehaushaltes und dessen Aspekte hinsichtlich der Ernährung vermittelt. Dabei geht es hauptsächlich um:

- Definition physiologischer Brennwerte der Nährstoffe
- Prozess der Energieumwandlung
- Kenntnisse der isodynamischen Nährstoffmengen
- Beschreibung des Kohlenstoffkreislaufes
- Standardwerte, um den Energiebedarf bestimmen zu können
- Definition verschiedener Körpergewichte
- Erklärung Psychosomatischer Essverhaltensstörungen
- Funktion aller Nähr- und Zusatzstoffe im Organismus

Vollwertkost

Hier wird das ganzheitliche Konzept der Vollwertkost nach Koerber, Männle, Leitzmann vermittelt. Dabei werden alle vier Bereiche, wie die Gesundheitsverträglichkeit, die Sozialverträglichkeit, die Wirtschafts- und Umweltverträglichkeit dieser Kostform erlernt. Vertiefend werden die Themen Vitalstoffe und Säure-Basen Haushalt vermittelt. Das theoretische Wissen wird ergänzt durch eine fundierte Lebensmittelkunde und das praktische Zubereiten von Vollwertgerichten. Mit diesem Basiswissen kann der Absolvent in der Gesundheitsprävention aktiv tätig sein.

Diätetik

Sie lernen nach der Vollwertkost selbstverständlich die klinische Diätetik und damit verbunden auch die Pathophysiologie für die häufigsten Krankheitsbilder kennen. Mit diesem Werkzeug sind Sie nach Abschluss der Ausbildung befähigt, ratsuchende Klienten ganzheitlich im Bereich Ernährung und Diätetik zu beraten. Dazu gehört auch das Erstellen und Berechnen von Kostplänen.

Die Ausbildung basiert auf folgenden Fachbüchern:

- **Vollwertkost** von Koerber, Männle, Leitzmann
- **Ernährung in Therapie und Prävention** von Claus Leitzmann, Claudia Müller, Petra Michel, Ute Brehme, Andreas Hahn, Heinrich Laube

Psychologie und Gesprächsführung / Beratungskompetenz

Psychologie

Die Ernährungspsychologie beschäftigt sich mit dem menschlichen Erleben und Verhalten rund um die Nahrungsaufnahme: Wie beeinflussen psychische Faktoren das Essverhalten? Wie entstehen Essstörungen, wie lassen sie sich verhindern, bzw. heilen? Wie kann man Menschen zu einem gesunden Essverhalten anleiten und wie können ernährungsbedingte Krankheiten vermieden werden?

Gesprächsführung

In dieser Kursreihe lernen Sie, im Rahmen der Gesundheits- und Ernährungserziehung ein professionelles Beratungsgespräch aufzubauen und zu führen. Sie lernen, den Klienten und seine Bedürfnisse wahrzunehmen, ihn in seiner Lebenswirklichkeit abzuholen und eine gute Arbeitsbeziehung zu ihm herzustellen. Sie werden es verstehen, dem Klienten theoretisches Wissen zur Ernährungsumstellung und Diätetik mit Nahrungsergänzungsvorschlägen usw. mit Überzeugung weiterzugeben. Sie lernen die Fähigkeit, den Menschen zur Ernährungsumstellung zu motivieren und Selbstverantwortung für Körper, Geist und Seele zu übernehmen.

Voraussetzung

Die Ausbildung setzt keine fachspezifischen Grundkenntnisse voraus. Erwartet wird lediglich eine abgeschlossene Berufslehre oder etwas Vergleichbares. Ganz im Sinne der Erwachsenenbildung stellen Eigenverantwortung und Motivation zur aktiven Beteiligung innerhalb der Gruppe einen weiteren Aspekt zum erfolgreichen Gelingen dar. Bereitschaft zum Studium der Skripte und der im Rahmen der Ausbildung empfohlenen Literatur sollte vorhanden sein.

Allgemeine Informationen

Ausbildungsbeginn
1 - 2 x jährlich im Herbst oder Frühjahr

Kursort
APAMED-Fachschule in Rapperswil-Jona

Zeitlicher Aufwand
2 Jahre / 390 Std. zum Ernährungscoach-Practitioner
3 Jahre / 587 Std. zum Ernährungstherapeuten
Selbststudium ca. 2-4 Std. pro Woche

Modus
im 4 - wöchigen Zyklus + Praxiswoche

Zeiten

Freitag nachmittag	13.15 - 18.45 Uhr
Freitag, Samstag, Sonntag	09.15 - 17.15 Uhr

Ausbildungskosten

Stufe 1	**CHF**	**11‘010.–**
Stufe 1+2 inkl. Psychologie	**CHF**	**16‘560.–**

Zusatzkosten
Grundlagenmedizin
Hotelkosten für Praxiswoche
Lehrbücher / Skripte

Prüfungs - und Zertifizierungskosten
CHF 250.– (Coach)
CHF 400.– (Therapeut)

Auszeichnung
Zertifizierung für Stufe 1
Diplom für Stufe 2

Annerkennung/Zulassungsberechtigung
Beachten Sie die Beitrittsbestimmungen des EMR, NVS und der ASCA für eine Krankenkassenzulassung. Aktuell werden für **Ernährungstherapeuten** zusätzlich folgende Anzahl Stunden in Schulmedizin (med. Grundlagenwissen) gefordert:

ASCA	450 Std.
NVS	420 Std.
EMR	600 Std.

Unser Ernährungs-Fachteam

Erica Bänziger	Dipl. Ernährungsberaterin HF, Dipl. Gesundheitsberaterin, Erwachsenenbildnerin SVEB I, Fachbuchautorin
Werner Becker	Schulleiter, NLP-Master, Ausbilder mit eidg. Fachausweis
Matthias Birnstiel	MSc Biochemistry, SVEB I
Christian Blanck	Sozialarbeiter, Körpertherapeut, Kinesiologe
Maja dal Cero	Dipl. Naturwissenschafterin ETH
Gerrit Hossiep	Heilpraktikerin, FRZ Bioresonanz, Dorn/Breuss Therapeutin
Noemi Koch-Cadosi	Ernährungs- und Gesundheitsberaterin
Adrian Maurer	Homöopath, Radiologe, Naturarzt, med. Masseur
Matthias Mend	Unternehmer, Referent, Coach
Sonja Ricke	Dipl. Ernährungsberaterin HF, Homöopathin
Stefanie Sprecher	Dipl. Ernährungsberaterin HF

Unser Psychologie-Fachteam

Jürg Haas	lic. phil.I Fachpsychologe für Psychotherapie FSP
Walter Jenni	Dipl. Individualpsychologischer Berater (ADI), Dipl. Ernährungs-Coach , Dipl. Coach IP, Dipl. El. Ing. FH, Erwachsenenbilder SVEB II

Fotos v. links n. rechts

APAMED Fachschule

Kinesiologie - Ernährungslehre
Angewandte Psychologie und Alternativmedizin

Anfahrtsweg

Auto
Richtung Jona Zentrum (Kreisel) 1. Parallelstrasse zur St.Gallerstrasse Richtung SBB Jona

Parkzonen
Sonntag gebührenfrei
blaue und weisse Zonen
Gebühren ca. Fr. 7.-/Tag

Bahn
SBB Haltestelle Jona
(50 m Richtung Zentrum)

Bus
Haltestelle Jonaport
(St. Gallerstrasse)

APAMED Fachschule
Jonaport/Bühlstrasse 1
8645 Rapperswil-Jona

E-mail
info@apamed.ch

Homepage
www.apamed.ch

Unterkunft

Hotel Kreuz
Tel. 055 225 53 53

Gasthof Zimmermann
Tel. 055 225 37 37

Hotel Frohberg
Tel. 055 210 72 27

Jugendherberge
Tel. 055 210 99 27

Kloster Wurmsbach
Tel. 055 225 49 00

Bed & Breakfast "Sea View"
tel. 055 210 60 66

APAMED Jonaport Bühlstr.1 8645 Jona 055 210 27 00 info@apamed.ch www.apamed.ch