



Von der Berufung zum Beruf  
Von der Passion zum Wirken

# Ganzheitliche **Ernährungslehre**

Dipl. Ernährungstherapeutin  
Dipl. Ernährungstherapeut

## 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 - Stufe 1****Ernährungsformen - Ernährungsgeschichte**

Ernährungslehre - Chemie und Physiologie der Ernährung I und II  
 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****Aufbau zum Diplomierten Ernährungstherapeuten - 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

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 / Chemie und Physiologie der Ernährung I und II

In diesem Kurs wird Grundlagenwissen zu den folgenden Themenbereichen vermittelt und erarbeitet:

- Wie nimmt die Ernährung, durch den Abbau und die Verwertung von verschiedenen Nährstoffgruppen (Proteine (Eiweisse), Kohlenhydrate, Fette, Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine und Wasser) Einfluss auf den menschlichen Organismus?
- Chemischen Grundlagen zu Proteinen (Eiweisse), Kohlenhydraten, Fetten, Mineralstoffen, Spurenelementen, Vitaminen und Wasser.
- Woher bezieht der Körper seine Energie? Wie beeinflusst diese Energie den Energiehaushalt des Menschen?
- Was ist der Säure-Base-Haushalt? Was ist der physiologischen pH-Wert des Blutes und wie kann er beeinflusst werden?

In diesem Kurs wird das Basiswissen vermittelt als Vorbereitung für die weiteren Module dieses Ausbildungsstudienganges.

## 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 kennen und die damit verbundene Pathophysiologie für die häufigsten Krankheitsbilder. 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.

## Voraussetzungen

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)

### Abschluss

Zertifizierung für Stufe 1

Diplom für Stufe 2

### Anerkennung/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

### Dr. Ute Konopka

Dr. rer. nat. Lebensmittelchemie TU München, Patentmanager, IP Coaching und Schulung, Dozentin an der HSR Rapperswil-Jona

### Christian Blanck

Sozialarbeiter, Körpertherapeut, Kinesiologe

### Maja dal Cero

Dipl. Naturwissenschaftlerin ETH

### Jo Marty

Präsident Schweizerische Vereinigung für Biochemie nach Dr. Schüssler (SVfBS), Mitleiter des europ. Instituts für Biochemie nach Dr. Schüssler

### Noemi Koch-Cadosi

Ernährungs- und Gesundheitsberaterin

### Adrian Maurer

Homöopath, Radiologe, Naturarzt, med. Masseur

### Matthias Mend

Unternehmer, Referent, Coach

### Stefanie Sprecher

Dipl. Ernährungsberaterin HF

## Ernährungspsychologie

### Patricia Van Dam

Dipl. Psychologin FH - Fachspezialisierung Ernährungspsychologie

Fotos v. links n. rechts







### 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 Froberg

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



