



Von der Berufung zum Beruf
Von der Passion zum Wirken

Ganzheitliche **Ernährungslehre**

Dipl. Ernährungstherapeutin
Dipl. Ernährungstherapeut



Ausbildung Ganzheitliche Ernährungslehre

- Abschluss zum/zur Zert. 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 und Naturheilkunde. 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.

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 / Einführung in die Gesprächsführung)

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

Schüssler Salze I - II

Phytotherapie I - III - Einführung, Tees, Tinkturen, etc.

Psychologie und Gesprächsführung I - IV

Aufbau einer Diplomarbeit / Fallstudien

Exkursion / Ernährung bei AD(H)S und MS

Östliche Ernährung - TCM, Ayurveda, etc.

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:

- ISBN: 978-3-437-26793-2, Mensch, Körper, Krankheit, Renate Huch, Klaus D. Jürgens
- ISBN: 978-3-8047-2879-0, Ernährung, Andreas Hahn, Alexander Ströhle, Maïke Wolters
- ISBN: 978-3-8304-7494-4, Vollwerternährung, Karl von Koerber, Thomas Männle, Claus Leitzmann
- ISBN: 978-3-432-10657-1, Handbuch der Nährstoffe, Uli P. Burgerstein, Hugo Schurgast, Michael B. Zimmermann
- ISBN: 978-3-8047-2679-6, Lebensmitteltabelle für die Praxis, Gaby Andersen, Katrin Soyka

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 Frühjahr oder Herbst

Kursort

APAMED-Fachschule in Rapperswil-Jona

Zeitlicher Aufwand

2 Jahre / 406.0 Std. zum Ernährungscoach-Practitioner

3 Jahre / 597.5 Std. zum Ernährungstherapeuten

Selbststudium ca. 2-4 Std. pro Woche

Modus

im 4 - wöchigen Zyklus + Praxiswoche

Zeiten

Freitagnachmittag 13.15 - 18.45 Uhr

Freitag, Samstag, Sonntag 09.15 - 17.15 Uhr

Ausbildungskosten

Stufe 1 CHF 12'550.-

Stufe 1+2 inkl. Psychologie CHF 18'485.-

Zusatzkosten

Grundlagenmedizin

Hotelkosten für Praxiswoche

Lehrbücher / Skripte

Prüfungs - und Zertifizierungskosten

CHF 250.- (Coach)

CHF 930.- (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:

EMR 340 Std. (ab 01.01.2020)

ASCA 450 Std.

NVS 180 Std.

Unser Ernährungs-Fachteam

Erica Bänziger

Dipl. Ernährungsberaterin HF, Dipl. Gesundheitsberaterin, Erwachsenenbildnerin SVEB I, Fachbuchautorin

Arlette Bogni

Daniela Kaufmann

Noemi Koch-Cadosi

Dr. Ute Konopka

Berufsschullehrerin Pflegebereich, Wickelfachfrau, Masseurin
Brain Gym Instruktorin, Sprachlehrerin HF, Feng Shui Beraterin
Ernährungs- und Gesundheitsberaterin

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

Andreas Kunz

Kerstin Kury

Jo Marty

Homöopath, Naturheilpraktiker, psychologischer Berater
Primarlehrerin, CAS Ethnomedizin und Ethnobotanik

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

Matthias Mend

Stefanie Sprecher

Unternehmer, Referent, Coach

Dipl. Ernährungsberaterin HF

Ernährungspsychologie

Lea Beck

Dipl. Pflegefachfrau HF, Ganzheitliche Ernährungsberaterin,
Grundausbildung in Transaktionsanalyse, Ausbilderin SVEB 1

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
(100 m Richtung Zentrum)

Bus

Haltestelle Jona, Kreuz
(St. Gallerstrasse)

APAMED Fachschule

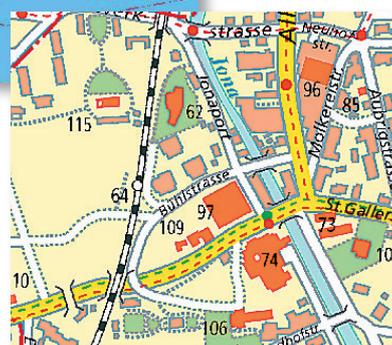
Jonaport/Bühlstrasse 1
8645 Rapperswil-Jona

E-mail

info@apamed.ch

Homepage

www.apamed.ch



Unterkunft

Landgasthof zum Zimmermann, Jona

Tel. 055 225 37 37

Hotel Jakob, Rapperswil

Tel. 055 220 00 50

Sorell Hotel Speer, Rapperswil

Tel. 055 220 89 00

Hotel Frohberg, Rapperswil

Tel. 055 210 72 27

Jugendherberge, Jona

Tel. 055 210 99 27



