

## Ausbildungen mit Zukunft



Diplomausbildung zur

# *ErnährungstrainerIn*

Informationsmappe zum learn@home Fernstudium

>> **Linz** / **Wien** / **Graz** / **Salzburg** <<

Vitalakademie  
Rainerstraße 6-8  
4020 Linz  
Tel.: 0732 | 60 70 86  
E-Mail: office@vitak.at

[www.vitalakademie.at](http://www.vitalakademie.at)



*Mit dem Video-Fernstudium learn@home können Sie Ausbildung, Beruf und Alltag ideal kombinieren. Sie bekommen die Vorträge auf Video und die dazu passenden Skripten zugeschickt und entscheiden selbst, wann, wo und wie viel Sie lernen!*

Diese Variante des Fernstudiums ist ideal für Menschen, die

- ✓ sich die Zeit gerne selbst einteilen möchten.
- ✓ wenig freie Zeit aufgrund von beruflichen oder anderen Verpflichtungen zur Verfügung haben.
- ✓ die gerne selbständig und eigenverantwortlich arbeiten.

## *>> Ausbildungsinhalte & -Ziele*

---

Dipl. ErnährungstrainerInnen sind befähigt, Menschen auf ihrem Weg zu einer Ernährungsumstellung auf der Basis neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse zu begleiten und sie für eine kontinuierliche, gesunde Lebensweise zu begeistern. Dabei berücksichtigen sie stets die Lebenssituation und die individuellen Essgewohnheiten der KlientInnen und verstehen sich darauf, im Ernährungdschungel einen richtigen und gangbaren Weg zu finden.

Nach Absolvierung der Ausbildung sind Sie befähigt, Menschen auf Ihrem Weg zur gesunden Ernährung zu unterstützen, praktische Kurse zu leiten und ernährungsrelevante Vorträge abzuhalten.

Für eine selbständige Tätigkeit ist das Gewerbe für Nahrungs- und Ernährungsinformation: „Erteilung von Informationen über Zusammensetzung von Nahrungsmitteln“ zu beantragen.

**Änderungen vorbehalten:** Wir achten auf die Aktualität unserer Informationsbroschüren. Dennoch gilt der Inhalt aufgrund möglicher Druckfehler oder Änderungen mit Vorbehalt.

## 1. *Basiswissen Mensch*

Einführung in die menschliche Anatomie und Physiologie des Verdauungstraktes. In diesem Kapitel finden Sie Näheres über:

- Die menschliche Zelle
- Blut- und Blutkreislauf
- Lunge und Atemwege
- Hormonsystem
- Die Nieren

### **Lernziele:**

- ✓ Das Zusammenspiel der einzelnen Verdauungsorgane verstehen, um zu erkennen,
  - ✓ wie bei einer Dysfunktion gravierende Gesundheitsprobleme auftreten können.
- 

## 2. *Lebensmittelkunde*

### ***Makronährstoffe***

#### Stoffwechsel / Metabolismus:

Alle biochemischen und energetischen Veränderungen und Umsetzungen im Organismus von Lebewesen bezeichnet man als Stoffwechsel, bzw. „Metabolismus“.

Die menschliche Zelle ist ein komplexes Kraftwerk. Damit es fehlerfrei funktionieren und der Stoffwechsel ungestört ablaufen kann, müssen wir unseren Körper mit Nährstoffen, Mineralstoffen und Spurenelemente versorgen. Von besonderer Bedeutung sind dabei die essentiellen Nährstoffe, die der Körper nicht selber herstellen kann. (Essentielle Aminosäuren und Fettsäuren, Mineralstoffe und Vitamine). Bioaktive Substanzen sind zwar nicht essentiell, können sich aber positiv auf die Gesundheit auswirken.

### **Lernziele:**

- ✓ Den menschlichen Stoffwechsel verstehen
- ✓ Inhaltsstoffe der verschiedenen Lebensmittelgruppen
- ✓ Mangelerscheinungen vorbeugen, erkennen und beheben

### ***Produktinformationen***

In diesem Kapitel werden die einzelnen Lebensmittelgruppen beschrieben. Lebensmittel werden sowohl aus ernährungswissenschaftlicher, als auch aus ganzheitlicher Sichtweise betrachtet und ökologische und soziale Faktoren der Lebensmittelproduktion- und Auswahl beleuchtet.

### **Lernziele:**

- ✓ Inhaltsstoffe bestimmter Lebensmittelgruppen
- ✓ Herstellung, Verarbeitung und Haltbarmachung

- ✓ Die biologische Wertigkeit eines Lebensmittels bestimmen und beurteilen
  - ✓ Der Begriff „Bioverfügbarkeit“, Beurteilung und Steigerung
- 

### 3. *Ökologische Landwirtschaft*

Es werden die Konzepte und Ansätze der drei in Österreich vorherrschenden Landbaumethoden verglichen:

- konventionell-intensiver Landbau,
- konventionell-integrierter Landbau und
- biologischer Landbau.

Die unterschiedlichen Methoden der Sortenwahl, Schädlingsbekämpfung, Düngung und Viehwirtschaft, sowie die aktuelle Situation in Österreich werden besprochen

#### **Lernziele:**

- ✓ Beurteilung landwirtschaftlicher Konzepte
- 

### 4. *Ernährung und Lebensalter*

Die verschiedenen Lebensabschnitte stellen unterschiedliche Anforderungen an den Organismus. Eine dementsprechende Anpassung der Ernährung ist daher erforderlich.

#### ***Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit***

Besonders in der Schwangerschaft und Stillzeit wächst die Motivation zu gesunder Ernährungsweise.

Folgende Fragen werden geklärt:

- Wie verändert sich der Nährstoffbedarf und wie kann dieser gedeckt werden?
- Warum ist stillen so wichtig?
- Was sind die häufigsten Beschwerden und wie kann man ihnen vorbeugen, bzw. sie lindern?

#### ***Ernährung von Babys und Kindern***

Eltern sind oft verunsichert, ab wann ihr Kind was und wie viel essen darf. Dabei ist auf richtiges Körpergewicht und auf Allergieprävention zu achten. Es werden gesunde und beliebte Lebensmittel für Babys und Kinder besprochen und deren Zubereitung erörtert. Denn schon sehr früh, darüber sind sich Experten einig, wird das Ernährungsverhalten maßgeblich geprägt.

#### ***Ernährung älterer Menschen***

Beispielsweise wird Abhilfe bei Appetitlosigkeit und mangelndem Durstempfinden besprochen.

#### **Lernziele:**

- ✓ Präventive und kurative Maßnahmen ernährungsbedingter Beschwerden
- ✓ ganzheitliche Betrachtungsweise und alternative Ernährungsformen

## 5. Ernährung & Bewegung

Wer sich für einen gesunden Lebensstil entscheidet, muss lebenslanglich etwas für seine Fitness tun. Man weiß, dass durch bedarfsgerechte Ernährung Trainings- und Wettkampfergebnisse positiv beeinflusst werden können.

### **Lernziele:**

- ✓ Optimaler Zeitpunkt und richtige Zusammensetzung der Ernährung des Sportlers
  - ✓ Fettverbrennung
  - ✓ Wahl der richtigen Sportarten für die jeweiligen Personengruppen
  - ✓ Nutzen/Gefahren von Nahrungsergänzungen und Anabolika
- 

## 6. Ernährung als Vorbeugung

### **In diesem Teil werden unter Anderem folgende Themen bearbeitet:**

- Ernährungsbedingte Krankheiten
- Krebsvorbeugende Ernährungsmaßnahmen
- Die Bedeutung der Darmflora für die Gesundheit
- Diabetes Mellitus (Zuckerkrankheit)
- Fettstoffwechselstörungen
- Ernährungsparameter im Blut

Durch die Lebenserwartung, die sich im letzten Jahrhundert beinahe verdoppelt hat, bekommt die Ernährung als präventive Maßnahme einen ganz besonderen Stellenwert. Lebensspanne und Lebensqualität können maßgeblich beeinflusst werden.

### **Lernziele:**

- ✓ Präventive und kurative Ernährungsmaßnahmen bei Zivilisationskrankheiten
  - ✓ Bedeutung sekundärer Pflanzenstoffe.
  - ✓ Oxidativer Stress: Ursachen, Auswirkungen, Behandlung und Prävention
- 

## 7. Nahrungsmittelallergien & Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Nahrungsmittelallergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten stellen eine zunehmende Belastung für unser Gesundheitssystem dar.

### **Lernziele:**

Erkennen der Ursachen und Auslöser von Allergien und Unverträglichkeiten Anpassung der Ernährung.

## 8. *Essstörungen & Übergewicht*

Wohlbefinden, Gesundheit und Schönheitsideale stehen im Mittelpunkt der gesellschaftlichen und medialen Welt. Kaum ein Thema ist so präsent wie Essen, Diäten und Abnehmen. Zumeist steht dabei aber weniger die Gesundheit, als vielmehr kosmetische Aspekte im Vordergrund.

### **Essstörungen**

Wenn Essen die Seele krank macht...

Essstörungen sind seelische bzw. psychische Störungen, die sich vorwiegend in Form eines auffälligen Essverhaltens manifestieren. Dabei werden zentrale physiologische und psychologische Regulationsmechanismen eines „normalen“ Essverhaltens durchbrochen.

### **Übergewicht und Adipositas**

Übergewicht und Adipositas haben sich in den letzten Jahrzehnten zu einem immer größeren Problem, sowohl auf individueller, als auch auf volkswirtschaftlicher Ebene. Rund 1,6 Milliarden Erwachsene weltweit sind übergewichtig- ungefähr so viele, wie unter chronischer Unterernährung leiden. In Österreich ist mehr als die Hälfte der männlichen Erwachsenen übergewichtig. Zahlen, die deutlich machen, dass gehandelt werden muss.

### **Lernziele:**

- ✓ Das Erkennen und der richtige Umgang mit essgestörten Personen im privaten und vor allem im beruflichen Umfeld.
  - ✓ Definitionen von Übergewicht und Adipositas, Ursachen und Therapiemöglichkeiten
- 

## 9. *Ernährung & Psyche*

Es gibt einen engen Zusammenhang zwischen Ernährung und Psyche:

- aus dem psychischen Befinden kann ein gestörtes Essverhalten resultieren
- die Ernährung und die Auswahl der Lebensmittel üben einen Einfluss auf das seelische Wohlbefinden aus.

Tatsache ist, dass der Mensch nicht nur isst, um seinen Hunger zu stillen, sondern auch aus vielerlei anderen Gründen, wie etwa Genuss, soziale und emotionale Bedürfnisse. Das Essverhalten des Menschen ist ein über viele Jahre hinweg erlerntes Verhalten. Wenn das Ernährungsverhalten geändert werden soll, müssen alte durch neue Verhaltensweisen ersetzt werden. Dazu muss ein ganzheitliches Konzept entwickelt werden.

### **Lernziele:**

- ✓ Verstehen des menschlichen Essverhalten.
- ✓ Ursachen und Einflussfaktoren erkennen und verstehen.

## 10. TCM-Ernährung nach den fünf Elementen

Die TCM – die Traditionell Chinesische Medizin beschäftigt sich mit den Wechselwirkungen zwischen Mensch und Natur.

### **Kochen im „Zyklus der fünf Elemente“**

Wenn ein Gericht alle fünf Geschmacksrichtungen vereint, ergibt es ein harmonisches und geschmacklich abgerundetes Ganzes. *„Wer die fünf Geschmacksrichtungen sorgfältig vermischt, dessen Knochen sind aufrecht, dessen Muskeln und Sehnen sind geschmeidig und Qi und Blut können frei fließen; wer also nach diesen Gesetzen handelt, dessen Lebensspanne erfüllt sich“*

---

## 11. Kräuterkunde

Es wird altes Wissen über unsere heimischen Kräuter vermittelt: Kochen mit Kräutern, Sammeln und Konservieren von Kräutern, der eigene Kräutergarten, uvm.

Dabei wird unterschieden zwischen:

*Wildgemüse, Wildfrüchte, Würzkräuter und Heilkräuter*

### **Lernziele:**

- ✓ Identifizierung und Zuordnung von Kräutern
  - ✓ Verwendung von Kräutern in der Küche und als Hausmittel
- 

## *Trainerkompetenz*

Die Trainerkompetenz dient der persönlichen Festigung für die Arbeit im öffentlichen Raum. Dieser Teilbereich erhalten Sie ebenfalls auf Video, mit dem Sie selbständig arbeiten können.

### **Lehrinhalte:**

- ✓ Lerntechniken
- ✓ Marketing
- ✓ Betriebsrecht
- ✓ Rechtliche Grundlagen

## >> *Weitere Informationen*

---

### **Voraussetzungen für Zuerkennung des Diploms für „Dipl. ErnährungstrainerIn“:**

- ✓ Positiv beurteilte, schriftliche Zwischenprüfung
- ✓ Positiv beurteilte, schriftliche Abschlussprüfung
- ✓ Positiv beurteilte Diplomarbeit
- ✓ Diplomarbeitpräsentation
- ✓ Mündliche Abschlussprüfung (Fallbeispiel)
- ✓ 100 Stunden Praxisnachweis

### **Studiendauern und Umfang:**

Der Gesamtumfang beträgt **580 Einheiten** und setzt sich aus

- ✓ Eigenstudium des Lehrstoffes - Skripten und Videos
- ✓ Diplomarbeit – schriftliche Arbeit über 30 Seiten
- ✓ Berufspraxis

zusammen.

Der zeitliche Umfang kann individuell festgelegt werden, man kann jedoch mit ca. ½ Jahr rechnen.

### **Kosten:**

**1.980,-- Euro** inkl. aller Kursunterlagen, Videos und Prüfungsgebühren

Nicht enthalten ist eventuell benötigte, zusätzliche Literatur für die Diplomarbeit.

Einzelne Seminartage können aus dem normalen Unterricht dazu gebucht werden.

### **Termine und Kursorte:**

Ein Einstieg in die Ausbildung ist jederzeit möglich und geografisch unabhängig.

Nähere Informationen erhalten Sie auf Anfrage, oder auf unserer Homepage.

---

### **Information und Anmeldung:**

Zentrale: Vitalakademie Linz, akademie mea vita gmbh

Rainerstraße 6-8

4020 Linz

Tel.: 0732 | 60 70 86

E-Mail: [office@vitak.at](mailto:office@vitak.at)

**[www.vitalakademie.at](http://www.vitalakademie.at)**