

Fachausbildung: **Therapeutische Ernährungsberatung**

Adressatenkreis:

HP / HP(Psych), ÄrztInnen, Menschen mit einer therapeutischen od. Beratungspraxis
aber auch: interessierte Laien, die u.U. eine Beratungstätigkeit anstreben

Insgesamt ca. 40 Termine à 4 UStd + supervidierte Selbsterfahrung + Exkursionen
(240 UStd in Präsenz) + eigenverantwortliches Studium (60 Std)

Davon: 24 Termine: montags abends 18:30 – 21:45 Uhr
 (außerhalb der Schulferien NRW)
 4 Wochenenden Sa./So. mit je 4 Terminen (vorm./nachm.)
 (Absprache nach Konsensierung durch die angemeldeten TN)

Start: Januar 2023 --- Ende: Januar 2024

Zusätzlich Herbst 2023: Beratung eines Probeklienten (w/d/m) über einen Zeitraum von 2
Monaten. - Diese Beratung wird schriftlich dokumentiert..

Abschluss an einem Wochenende mit schriftlicher und praktischer Prüfung.

Zertifizierung von insgesamt 300 Stunden

(mit Auflistung der bearbeiteten Inhalte und der individuellen Leistungsnachweise)

Kräuterwanderung „Gesundes Essen vom Wegesrand“ & Zubereitung von Smoothies

Selbsterfahrung: Fastenwoche mit täglicher Begleitung in der Gruppe (ZOOM + in vivo)

Ltg.: Stefanie Trilling HP(Psych) & ganzheitliche Ernährungsberaterin

- mit R. F. Spieß HP(Psych) -

Themenschwerpunkte

Grundlegendes zur Ernährung

Der Aufbau des menschlichen Körpers

Das Herz-Kreislauf-System

Das Atmungssystem

Die Leber

Die Nieren und der Harnapparat

Die Galle

Das Verdauungssystem

Das Immunsystem

Das endokrine System

Der Säure-Basen-Haushalt

Die Homöostase

Der Stoffwechsel

Ernährung allgemein

Kohlenhydrate

Fette

Eiweiß

Vitamine

Mineralstoffe und Spurenelemente

Freie Radikale und Antioxidantien
Sekundäre Pflanzenstoffe
Ernährung und unsere Psyche
Emotionales Essen

Enzyme
Gesunde Superfoods

Ernährung heute

Salz

Zucker

Verarbeitete Industrienahrung

Milch

Getreide

Der schmale Grat zwischen Sucht und Genuss

Neuroadaptation:

Nahrung

Alkohol

Ess-Sucht und unser Gehirn

Nahrungsmittelintoleranzen

Lactoseintoleranz

Fructoseintoleranz

Allergien

Pilze im Körper

Wasser

Homotoxinlehre

Entgiftung

Darmreinigung/Darmsanierung

Leberreinigung

Leaky Brain und Leaky Gut: Was hat unser Gehirn mit unserem Darm zu tun?

Haut und Hautpflege

Entzündungshemmende Ernährung

Die Lebendigkeit unserer Ernährung

Auswirkung Yoga/Pranayama/Meditation (Theorie & Praxis)

Schwangerschaft

Stillzeit

Babys und Kinder

Wechseljahre

Sportler

Ältere Menschen

Essen gegen Herzinfarkt

Arthrose und Arthritis

Nierensteine und Gicht

Menschen mit Krebs

Übergewicht und Untergewicht

Menschen in Zeitnot

Stressmanagement

Fallbeispiele und Rollenspiele zur therapeutischen Beratung:

Umgang mit Glaubenssätzen

Strategien I: Kaizen für kleine Schritte

Strategien II: langfristige Affirmationen