

Fachberater Ganzeitheitliche Ernährung



ERN 23-11

04.11.2023 - 23.11.2024

Fachberater Ganzheitliche Ernährung

Die Ernährung und die dazu verwendeten Nahrungsmittel rücken im Zusammenhang mit der ganzheitlichen Betrachtung des Menschen und seiner Gesundheit zunehmend in den Mittelpunkt. Unsere tägliche Ernährung soll zu Vitalität des Menschen von Körper, Geist und Seele führen.

Form

Die Ausbildung ist zeitlich und inhaltlich berufsbegleitend und im Baukastensystem konzipiert. Sie haben die Möglichkeit Teilgebiete der Ausbildung als einzelne in sich geschlossene Bausteine zu belegen. Es wird eine umfassende Diplomarbeit verlangt. Den Abschluss mit schriftlicher Prüfung und mündlichem Beratungsgespräch, sowie Präsentation der Diplomarbeit bildet das Diplom zur / zum ganzheitlichen Ernährungsberaterin / Ernährungsberater.

Teile des Inhaltes dieser Ausbildung sind:

Allgemeines Grundwissen, Mikronährstoffe, Makronährstoffe, persönliches Ernährungsverhalten, moderner Food, Säure-Basenhaushalt und entsprechende Behandlungsstrategien, Dr. Schüssler Mineralsalztherapie, Antlitzdiagnose, Würzmittel, Küchengewürze, Salz, Essig, Süßungsmittel, Genussmittel, Wasser – Träger des Lebens, Hildegard von Bingen – Ernährung – Philosophie – Kreatives aus der Gewürzeküche, Anbau und Verwertung von Lebensmitteln, verschiedene Ernährungsformen (Vollwert, Vegetarismus, Rohkost), Vier-Elemente-Küche – Humoralmedizin (energetische und humorale Qualitäten von Lebensmitteln), konstitutionelle Aspekte der Ernährung, Schüssler Mineralstoffe, Slow Food, Diäten – die verschiedenen Ernährungsweisen, Heilfasten und Ausleiten – DE-TOX über Ernährung, Ernährung vom Säugling bis ins Alter, Nahrungsunverträglichkeiten, bedarfsorientierte Küche – Kochen für Zivilisationserkrankte (Diabetes, Über- und Untergewicht, Pilzerkrankungen, Hauterkrankungen, Osteoporose, Gicht, Rheumatischer Formenkreis, Autoimmunerkrankungen, Allergien, Kreuzallergien, Krebs, Nervenerkrankungen, Epilepsie, ADHS, Neuroimmunologie – Grundregulationen über die Ernährung, Biochemie in der Ernährung, das beratende Gespräch – Diade, Triade, Zeitmanagement, Ernährung und Psyche, Ernährungsformen anderer Länder – Mittelmeerküche.

Inhalt	Siehe Module, Änderungen vorbehalten	
Lernzeit	Lernstunden	380
	Präsenzstunden	196
Lernziele	<p>Sie sind in der Lage</p> <ul style="list-style-type: none"> • eine ausgewogenen Ernährung aus naturwissenschaftlicher, sowie TEN ausgerichteter, naturheilkundlicher Sichtweise zu kennen, zu verstehen und zu erklären. • basierend auf der humoralen Lehre, Nahrungsmittel, Gewürze und Kräuter salutogenetisch präventiv sowie therapeutisch einzusetzen. • Die Ernährungs-Konzepte basierend auf der humoralen Säftelehre zu erklären, wie auch die neuesten Erkenntnisse der Wissenschaft zu integrieren • die Ernährung zur Unterstützung anderer Therapieformen einzusetzen. • Ernährungsfragen der Klienten zu beantworten. Konsumentenfragen zu beantworten und Zubereitungsanleitungen sowie Ernährungsempfehlungen zu geben. • die eigene Ernährung zu reflektieren und sich auf Selbsterfahrungen einzulassen. • eine Anamnese praktisch umzusetzen. • den Klienten sowohl bei akuten als auch chronischen Krankheitszuständen zu beraten, sie durch verschiedene Krankheits- und Gesundungsphasen zu betreuen und zu begleiten. • Ernährungspläne für Klienten*innen/Patienten*inne zu erstellen. 	
Zielgruppe	<ul style="list-style-type: none"> • Studierende der Ausbildung NaturheilpraktikerIn mit eidg. Diplom • Berufserfahrene aus Gastronomie und Lebensmittelhandel • Ernährungsinteressierte aus pflegenden und heilenden Berufen, sowie Sozialtätige • Komplementärtherapeuten KT • Drogisten • Ernährungsinteressierte Personen im Allgemeinen 	
Voraussetzung	Nachweis Abschluss Grundbildung auf Niveau Sekundarstufe II für den Modulabschluss	
Daten	04.11.2023, 09:00 - 17:00 Uhr 23.11.2024, 09:00 - 17:00 Uhr	
Unterrichtszeiten	09:00 - 17:00 Uhr	
Kosten	CHF 6750.00 inkl. Unterlagen / exkl. Prüfungsgebühr	
Teilnehmerzahl	Minimal 6 , maximal 14	
Pflichtliteratur	<ul style="list-style-type: none"> • Empfohlene Grundlagenliteratur OdA AM: • Grundlagen der Traditionellen Europäischen Naturheilkunde, Bacopa Verlag - Autoren – C. Raimann, C. Ganz, F. Garvelmann, H.-D. Bertschi-Stahl, R. Fehr 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Die Literatur bitte vor Beginn des Lehrgangs persönlich kaufen. (exlibris, Orell Füssli, etc.) • Skript Ernährung, wird zur Verfügung gestellt. • Klartext Ernährung - Petra Bracht, Claus Leitzmann • Skripte und Rezepte der ganzheitlichen Ausbildung Ernährungsberater*in, wird je nach Thema zur Verfügung gestellt.
Kompetenznachweis	<ul style="list-style-type: none"> • Schriftliche und mündliche Abschlussprüfung • Semesterarbeit • Schriftliche Diplomarbeit • Dokumentation der stationären Heilfastenwoche • als Selbsterfahrung und gruppendedynamischer Prozess - Selbstreflektion • Stationäres Fasten – dieser Block ist ein obligatorischer Ausbildungsbereich mit separaten Kosten (siehe QuintaSana, Praxis für ganzheitliche Medizin, Naturheilkunde TEN)
Ort	Quintamed, Stationsstrasse 1, 8442, Hettlingen
Anmeldung	Via Website, per Mail oder telefonisch www.quintamed.ch info@quintamed.ch Telefon 052 316 21 51
Rücktritt/Unterbruch	Es gelten die AGBs der Akademie QuintaMed GmbH

ERN03

04.11.2023, 09:00 - 17:00 Uhr

persönliche Ernährungsverhalten

Auseinandersetzung mit dem persönlichen Ernährungsverhalten, persönliche Vorlieben, Abneigungen, heutige Ernährungstrends ausgewogene Ernährung, was heisst das?

Aufgaben der Ernährung

Lebensmittel und ihre Inhaltsstoffe

Persönliches Ernährungsprotokoll

ERN01

18.11.2023, 09:00 - 17:00 Uhr

Ernährung / Makronährstoffe

Ernährungsgeschichtlicher Hintergrund

Die Makronährstoffe, Eiweiss, Fett, Kohlenhydrate, Wasser, Kohlenstoffe, Stickstoffe, Lipide

Nährstoffverdauung als Grundlagenwissen für die Hauptnährstoffe

Ernährungspyramide; Nährstoff-/Energiedichte

ERN02

02.12.2023, 09:00 - 17:00 Uhr

Ernährung / Mikronährstoffe

Vitamine, Einteilung in die wasserlöslichen/fettlöslichen

Die lebenswichtigen Mineralstoffe,

Wesentliche Spurenelemente für die Stoffwechselung und

Gesunderhaltung durch Ernährung

ERN10

16.12.2023, 09:00 - 17:00 Uhr

Anbau und Verwertung von Lebensmitteln

Lagerung, Haltbarkeit, Haltbarmachung

ERN22

13.01.2024, 09:00 - 17:00 Uhr

Biochemie in der Ernährung

Wasser - Träger des Lebens, ohne Wasser keine Biochemie

Mitochondriale Medizin, was bedeutet das?

Den Zitratzyklus verstehen

Ernährung für den Zitratzyklus

Grundlagen der Stoffwechselregulation auf

zellulärer und humoraler Ebene

ERNo6

27.01.2024, 09:00 - 17:00 Uhr

Säure- / Basenhaushalt

Das eigene Säure- / Basengleichgewicht erkennen
Faktoren der Übersäuerung
Saure, säurebildende versus basische Kost
Die Korrektur des sauren Milieus durch Lebensstil und Ernährung
Symptome der Übersäuerung erkennen

ERNo4

10.02.2024, 09:00 - 17:00 Uhr

Alternative Ernährungsformen

Vollwertkost, Rohkost, Vegetarismus, Vegan, etc.
Nahrungs-Angebote im Alltag
Anpreisungen in den Verkaufsläden, verschiedene
Kaufanimationen, Einfluss auf das Essverhalten
Befragung der Verkäufer und Verkaufsstellen betr. Fachwissen,
Inhaltsstoffe und Herkunft, Bioläden, Markt unter die Lupe
nehmen, Designerfood Trends, Umfrage in der Stadt, gem. Essen
Rest. Tibits

ERNo5

24.02.2024, 09:00 - 17:00 Uhr

Genussmittel

Alkohol, Süßigkeiten, Tabak und andere Noxen
Stellenwert in der Ernährung
Sucht und Suchtverhalten
Auswirkungen auf die Gesundheit
mögliche Krankheiten

FAS_AMH

27.02.2024, 09:00 - 17:00 Uhr

05.03.2024, 09:00 - 17:00 Uhr

Ambulantes Fasten

Fasten – dieser Block ist ein obligatorischer Ausbildungsblock mit separaten Kosten (siehe QuintaSana, Praxis für ganzheitliche Medizin, Naturheilkunde TEN)
Selbsterfahrung in einer Fastengruppe.
Fasten bedeutet nicht, einfach nichts mehr zu essen und folglich zu hungern - wie es oft von Unkundigen des Heilfastens gesehen wird.
Fasten als Umstellung des Lebensstils und elementar für die Ernährungsberatung der Klienten*innen/Patienten*innen
Individuelle Fastenbegleitung nach der eigenen Konstitution.
In der Gruppe Selbsterfahrung sammeln, Entschleunigung, Erholung, Inspiration, sowie Austausch und Prozessarbeit mit professioneller Betreuung und nachhaltigen Grundsätzen.

Es kann gewählt werden zwischen ambulanten oder stationären Fasten.

Die Tage sind separat zu buchen und zu bezahlen.

Dieser Block kann nach eigener Fastenerfahrung später als Praktikum mit den «Fastlingen» noch einmal absolviert werden.

ERN16

09.03.2024, 09:00 - 17:00 Uhr

Ernährung vom Säugling bis ins Alter

Die Ernährungsschwerpunkte in den einzelnen Lebensphasen –
Säugling - Stillen, Kindheit - Umstellung, Pubertät – Aufbau und
Umbau

Erwachsenenalter - Erhalten, Senium (hohes Alter), Abbau

ERN12

23.03.2024, 09:00 - 17:00 Uhr

Diäten - Die verschiedenen Ernährungsweisen

Definition; Diät, Indikation einer Diät

Atkins, Brain Food, Blutgruppen Diät, Paleo, Keto etc.

Verschiedene Fastenarten, F.-X. Mayr, O. Buchinger, Intervallfasten
etc.

ERN14

06.04.2024, 09:00 - 17:00 Uhr

Hildegard von Bingen

Philosophie, Ernährung, Psychologie und

Medizin – der Ursprung der Viersäfte-Lehre

Kreatives aus der Gewürzeküche - Dinkel und die Gewürze, Diptam,
Bertram, Kubbenpfeffer etc.

Die Küchengifte

Backen und Kochen nach Hildegard

ERN13

20.04.2024, 09:00 - 17:00 Uhr

21.04.2024, 09:00 - 17:00 Uhr

Vier-Elemente Küche

Zuordnung der Vier-Elementenküche zu

Feuer - Wasser - Luft – Erde, Die Kochungen - Physiologie in der
Vier-Elementen-Küche

Welche Nahrungsmittel sind nach der Humoralmedizin für den
speziellen Aufbau und Funktion von Herz - Blut - Leberparenchym -
Niere - Blase - Magen – Milz, Lunge, Schleimhäute, Gehirnleistung
verantwortlich?

Typen-Lehre – die Bauchformen – die Verdauungskraft,
Sanguiniker - Choleriker - Melancholiker - Phlegmatiker,
Nahrungsmittel und Gewürze der

Vier-Elementen-Küche –

Zubereitungsarten - praktisches Kochen

FAS_STA

29.04.2024, 09:00 - 17:00 Uhr

03.05.2024, 09:00 - 17:00 Uhr

Fasten stationär

Fasten – dieser Block ist ein obligatorischer Ausbildungsblock mit separaten Kosten (siehe QuintaSana, Praxis für ganzheitliche Medizin, Naturheilkunde TEN)

Selbsterfahrung in einer Fastengruppe.

Fasten bedeutet nicht, einfach nichts mehr zu essen und folglich zu hungern - wie es oft von Unkundigen des Heilfastens gesehen wird.

Fasten als Umstellung des Lebensstils und elementar für die Ernährungsberatung der Klienten*innen/Patienten*innen
Individuelle Fastenbegleitung nach der eigenen Konstitution.

In der Gruppe Selbsterfahrung sammeln, Entschleunigung, Erholung, Inspiration, sowie Austausch und Prozessarbeit mit professioneller Betreuung und nachhaltigen Grundsätzen.

Es kann gewählt werden zwischen ambulanten oder stationären Fasten.

Die Tage sind separat zu buchen und zu bezahlen.

Dieser Block kann nach eigener Fastenerfahrung später als Praktikum mit den «Fastlingen» noch einmal absolviert werden.

ERNo8_o

04.05.2024, 09:00 - 17:00 Uhr

Dr. Schüssler Mineralsalztherapie

Geschichte und Herkunft der mineralischen Supplementierung
Prinzip der Schüssler Mineralsalztherapie. In der Biochemie nach Dr. Schüssler widerspiegelt die Beschaffenheit der Areale im Gesicht den Mineralsalz-mangel in bestimmten Speicherregionen des Körpers.

Die 12 Lebenssalze und ihre Wirkung, Einsatz

Dosis und Erfolgs-Kombinationsrezepte

ERNo8_1

05.05.2024, 09:00 - 17:00 Uhr

Antlitz Diagnostik

Erkennen der Schüsslersalztypologien anhand der Mangelerscheinungen im Antlitz

Die Antlitz-Diagnostik beruht auf der These, dass sich organische Beschwerden und Mineralstoffmängel auf der Gesichtshaut, Dekolltée, den Handrücken manifestieren. Anhand äußerer Anzeichen wie Farbe, Faltungen, und Besonderheiten wie Pickeln oder Rötungen, kann ein Heilpraktiker*in, Ernährungsberater*in oder Therapeut*in Hinweise auf Krankheitssymptome erkennen und deuten.

Eigene Typologie erkennen - Selbsterkenntnis

Einsatzmöglichkeiten der Dr. Schüssler Mineralsalztherapie

ERN07

25.05.2024, 09:00 - 17:00 Uhr

Darmmikrobiom

Aufbau des Darm-Mikrobioms, die Symbionten - verschiedene Darmbakterien, ihre Aufgabe und deren Bedeutung für die Gesundheit und Verwertung der Nahrung.
Der Darm mit seinen Milieus ist mit seinen drei Teilen, dem Dünndarm-, dem Dickdarm und dem Enddarm für unsere regelkonforme Verdauung verantwortlich.
Regulation durch Darmbakteriensupplement
Wichtigkeit der lactofermentierten Ernährung.

ERN20

26.05.2024, 09:00 - 17:00 Uhr

Neuroimmunologie, Gedächtnis im Darm

Grundregulationen über die Ernährung

Die Schleimhautsysteme- und Qualitäten als Vorlage für die Immunität
Anatomie: Ernährung und Verdauung und Immunitätszusammenhänge
Ganzheitliche Sicht der Naturheilkunde der assoziierten, lymphatischen Gewebe im Verdauungstrakt und Zusammenhänge mit Respirations- und Vaginaltraktes
(MALT, GALT, SALT, BAL, VALT)

ERN17

08.06.2024, 09:00 - 17:00 Uhr

22.06.2024, 09:00 - 17:00 Uhr

06.07.2024, 09:00 - 17:00 Uhr

07.08.2024, 09:00 - 17:00 Uhr

Bedarfsorientierte Küche

Kochen für die Zivilisationserkrankungen wie Nervenerkrankungen, Epilepsie, ADHS/ADS, Autoimmunerkrankungen, chronisch Fatigue, Krebs, Rheumatischer Formenkreis, stete Infektionen, wie Epstein-Barr, Borreliose, Diabetes und Übergewicht / Untergewicht
Pilzkrankungen / Hauterkrankungen / Wurmerkrankungen aus wissenschaftlicher und humoralmedizinischer Sicht

ERN25

07.09.2024, 09:00 - 17:00 Uhr

Ernährung und Psyche

Familiendynamische Zusammenhänge des Essverhaltens
Nahrungsmittel und deren Auswirkung auf die Psyche
Medikamente, Drogen und deren Auswirkung auf die Psyche
entsprechende Nahrungsergänzungsmittel

ERN23

21.09.2024, 09:00 - 17:00 Uhr

Das beratende Gespräch – Anamnese

Diade, Triade, Zeitmanagement einer Ernährungsberatung, Information, Planung, Realisation, Evaluation, das IPRE-Modell der ODA-AM,

ERN24

05.10.2024, 09:00 - 17:00 Uhr

Fallbearbeitungen

Praktisches Arbeiten mit Papierfällen als Fachberater*in
Ernährung, Heilpraktiker*in oder Therapeut*in

ERN11

19.10.2024, 09:00 - 17:00 Uhr

Slow Food

Öko-Gastronomie - Schutz der biologischen Vielfalt
herstellen der Verbindung zwischen Ethik und Genuss beim Essen
und damit seine kulturelle Würde geben, Biodiversität, Specie Rara
Lebensmittel, Geschmacksensibilität fördern durch Slow-Food,
Nanotechnologie in der Ernährungsindustrie, Gaumenfreude
erhalten praktisches Kochen, regional, saisonal.
Nanotechnologie in der Ernährungsindustrie, was bedeutet das?
Gaumenfreude erhalten durch praktisches Kochen

FAS_AMH

22.10.2024, 09:00 - 17:00 Uhr
29.10.2024, 09:00 - 17:00 Uhr

Ambulantes Fasten

Fasten – dieser Block ist ein obligatorischer Ausbildungsblock mit
separaten Kosten (siehe QuintaSana, Praxis für ganzheitliche
Medizin, Naturheilkunde TEN)
Selbsterfahrung in einer Fastengruppe.
Fasten bedeutet nicht, einfach nichts mehr zu essen und folglich zu
hungern - wie es oft von Unkundigen des Heilfastens gesehen wird.
Fasten als Umstellung des Lebensstils und elementar für die
Ernährungsberatung der Klienten*innen/Patienten*innen
Individuelle Fastenbegleitung nach der eigenen Konstitution.
In der Gruppe Selbsterfahrung sammeln, Entschleunigung,
Erholung, Inspiration, sowie Austausch und Prozessarbeit mit
professioneller Betreuung und nachhaltigen Grundsätzen.

Es kann gewählt werden zwischen ambulanten oder stationären
Fasten.

Die Tage sind separat zu buchen und zu bezahlen.

Dieser Block kann nach eigener Fastenerfahrung später als
Praktikum mit den «Fastlingen» noch einmal absolviert werden.

ERN27

16.11.2024, 09:00 - 12:00 Uhr

Diplomprüfung

Schriftliche Prüfung

18.11.2024, 09:00 - 17:00 Uhr

22.11.2024, 09:00 - 17:00 Uhr

Fasten stationär

Fasten – dieser Block ist ein obligatorischer Ausbildungsblock mit separaten Kosten (siehe QuintaSana, Praxis für ganzheitliche Medizin, Naturheilkunde TEN)

Selbsterfahrung in einer Fastengruppe.

Fasten bedeutet nicht, einfach nichts mehr zu essen und folglich zu hungern - wie es oft von Unkundigen des Heilfastens gesehen wird.

Fasten als Umstellung des Lebensstils und elementar für die Ernährungsberatung der Klienten*innen/Patienten*innen
Individuelle Fastenbegleitung nach der eigenen Konstitution.

In der Gruppe Selbsterfahrung sammeln, Entschleunigung, Erholung, Inspiration, sowie Austausch und Prozessarbeit mit professioneller Betreuung und nachhaltigen Grundsätzen.

Es kann gewählt werden zwischen ambulanten oder stationären Fasten.

Die Tage sind separat zu buchen und zu bezahlen.

Dieser Block kann nach eigener Fastenerfahrung später als Praktikum mit den «Fastlingen» noch einmal absolviert werden.

23.11.2024, 09:00 - 17:00 Uhr

**Präsentation der Diplomarbeiten und
mündliche Prüfung - gem. sep.**