

# 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: Mai/2022   ---   Ende: Mai/2023

Zusätzlich Frühjahr 2023: Beratung eines Probeklienten (w/d/m) über einen Zeitraum  
von 2 Monaten. Diese Beratung wird schriftlich dokumentiert.  
Abschluss an einem Wochenende mit schriftl. / prakti. Prüfungstermin.

## **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)A' & ganzheitliche Ernährungsberaterin**

-   mit R. F. Spieß HP(Psych)   -

## **Themenschwerpunkte**

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

Enzyme

Sekundäre Pflanzenstoffe Ernährung und unsere Psyche Emotionales Essen		Gesunde Superfoods
Ernährung heute Verarbeitete Industrienahrung		
Salz	Zucker	Milch Getreide
Der schmale Grat zwischen Sucht und Genuss Nahrung		Alkohol
Nahrungsmittelintoleranzen Lactoseintoleranz		Fructoseintoleranz
Allergien		Pilze im Körper
Wasser		Homotoxinlehre
Entgiftung	Darmreinigung/Darmsanierung	Leberreinigung
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