

Curriculum des Lehrgangs Expertin/Experte für Präventiv- und Sporternährung

Liebe InteressentInnen für den Lehrgang. Mit diesem Kurs bieten wir den Fachpersonen im Sportbereich eine fundierte, unabhängige Ausbildung, welche ganzheitlich auf die Wechselwirkungen der verschiedenen Ebenen Physiologie, Psychologie und Ernährung eingeht.

Alle Absolventinnen und Absolventen werden nach der Ausbildung folgende Kompetenzen umsetzen können:

- Lebensstile erkennen und typengerecht anpassen können.
- Psychologische Motive erkennen und mit den Menschen besprechen können.
- Ursachen von Übergewicht erkennen und die optimale Ernährung typengerecht umsetzen.
- Analytische Fähigkeiten Laktat, Blutzucker und Kalipermessung durchführen und korrekt interpretieren können. Einfache Diagnosen mit dem Kunden erarbeiten und Probleme lösen helfen.
- Sportler in seinem Sport ernährungstechnisch komplett unterstützen können.
- Ernährungsgerechte Pläne für Menschen mit hohem Stressalltag und Erschöpfung erstellen können.
- Fach- und Methodenkompetenz erarbeiten, um alle Ernährungsthemen des Kunden erklären zu können und, wenn nötig, an einen Arzt oder Ernährungsdiagnostiker weiterzuleiten.
- Das heutige Wirrwarr von Ernährungsrichtlinien durchschauen können und argumentieren, was für wen gut anwendbar ist.

Die Dozenten:



Jeanette Siegenthaler

BSc in Ernährung & Diätetik, Ernährungsberaterin SVDE, Leiterin Ernährungsberatung Spital Uster, systemische integrative Paar- und Familientherapeutin.



Jürg Hösli

Ernährungswissenschaftler, Leiter Institut und Schule für Ernährungsdiagnostik erpse, Leiter Ernährungsmedizin Institut für Prävention, Sportmedizin und Diabetologie medconcert, Referent im deutschen Radsportbund.

Unser Kursablauf:

I) Basisernährung

- Funktionen, Verdauung von Makro- und Mikronährstoffe kennen Resorptionsprobleme erkennen und reagieren können.
- Die Basis von gesunder Ernährung verstehen.
- Den Mahlzeitenrhythmus richtig bestimmen.
- Den Kalorienbedarf richtig Berechnen und Fallstricke bei entzündlichen Erkrankungen und bei jungen Sportlern.
- Teuscher - Tabelle richtig anwenden können.
- Biologische Wertigkeit und Anwendung im Alltag.
- Die Wichtigkeit von Fetten in der Ernährung und Empfehlungen im Alltag.

II) Sporternährung & Supplemente

- Energiestoffwechsel
- Typologisierung von Sportarten inkl. sportspezifische Energiebereitstellung und Ernährungsplanung.
- Beeinflussung des Trainingseffekts durch Ernährung
- Spezifische Themen der Ernährungsberatung: Höhenttraining, Gewicht machen, Ketogene Ernährung im Ausdauersport, Carboloadung, Bodybuilding & Fitnessklassen
- Nahrungsergänzungen und evidenzbasierte Anwendung

III) Ernährungssysteme und Zielgruppen inkl. Pathologie und Abgrenzung

- Jeweils physiologische und biochemisch einordnen können. Über Sinn oder Unsinn Auskunft geben können und Hintergründe erkennen:
 - Low Carb, Hi Carb, ketogene Ernährung, Anabole Diät
 - Ayurveda, Säuren und Basen, Fasten und Extremdiäten
 - TCM - Ernährung
 - Trennkost und andere

IV) Kalipermessung und Lebensstilerkennung

- Psychologisches Model (Hösli j. 2016) und Grundlage der Lebensstilerkennung über Körperfettfalten.
- Fettarten und Ursachen von Körperfettzunahmen.
- Praxis der Kalipermessung.
- Einflüsse von Training und Ernährung auf Körperfettverteilung in Beispielen.
- Planung einer Körperfettreduktion mit Interaktion Psychologie, Training und Ernährung verstehen können und Umsetzen.

V) Stress und Diagnostik

- Laktat und Blutzucker verstehen lernen. Einflüsse von Training, Ernährung und Psychologie auf Laktat und Blutzucker.
- Stress und Stressabbau mittels Training und Ernährung.
- Stressresistenz im Alltag erreichen durch Training und Ernährung.
- Burnout und Prophylaxe in der Ernährung und Training, wie kann ich frühzeitig ein mögliches Burnout vermeiden.

VI) Fallbeispiele

- Basierend auf den Analyseverfahren Laktat, Kaliper und Blutzuckermessung. Lebensstile und Kompensationsmuster erkennen aus dem Bereich Hochleistungssport, Übergewicht, gestresste Menschen, Personen mit Energiedefizit, Gewichtszu- oder Abnahme, Golden Age und Freizeitsport.
- Vernetzung und Vertiefung von Wissen und Kompetenzen.

VII) Wie sage ich es meinem Kunden? Beratungskompetenz und Fallstricke

- Beratungsgespräche richtig timen.
 - Menschentypengerechte Kommunikation.
 - Suchtverhaltensmuster erkennen und richtig reagieren.
 - Wie erreiche ich maximale Compliance beim Kunden.
 - Wie bin ich langfristig erfolgreich.
 - Fallstricke in den Beratungen, Selbstreflexion im Beratungsgespräch als Basis des Lernens am Kunden.
- **Erhalt der Auszeichnung als Expertin/Experte für Präventiv- und Sporternährung nach erpse**

Prüfung:

- Mündliche Prüfung 20 Minuten

Noten:

Abschluss mit höchster Auszeichnung: Note 6

Abschluss mit Auszeichnung: Note 5 – 5.9

Abschluss erfolgreich: Note 4 – 4.9

Wiederholung der Prüfung:

Wer die Prüfung beim ersten Mal nicht besteht, darf die Prüfung einen Monat später wiederholen.