

## Dozenten:

Jürg Hösli, Ernährungswissenschaftler, Begründer der Ernährungsdiagnostik

Dr. med. dipl. oec. med. Jürgen Grunwald, Internist, Diabetologe, Sportmedizin, Schlafmedizin

Robert Pawlowsky, Sportwissenschaftler, Olympiastützpunkt Köln, Sportwissenschaftlicher Katjusha Team

## Methoden:

Spiroergometrie

Körperfettanalysen mit Kaliper und BIA

Mentale Testingverfahren

Auswertung der Analysen nach dem erpse Workflow

## Voraussetzung:

Staatlich anerkanntes Diplom oder Bachelor in einem medizinischen oder physiologischen Beruf

Fundierte Kenntnisse im Bereich Anatomie, Physiologie und Pathophysiologie

Als Basis unserer Ausbildung empfehlen wir folgende Bücher:

Biologie, Anatomie, Physiologie, Nicole Menche,

Kurs 1	Psychologie Einführung in die Ernährungsdiagnostik	Jürg Hösli	04/05. Okt	<i>Als Einführung in den Kurs wird das psychologische Modell der Ernährungsdiagnostik vorgestellt. Es wird das Verständnis geschaffen für Zusammenhänge und Abhängigkeiten von Physiologie und Psychologie. Das Modell nach Hösli (2016) zeigt wie der Selbstbezug, also die Relation des Ich zum Körpers im Sinne der Ernährungsdiagnostik die Kausalität darstellt zwischen Genotyp, physiologischer Zustand und Adoleszenz.</i>
Kurs 2	Kalipermessung 3 Tage	Jürg Hösli	8/9/10 Nov	<i>Die Kalipermessung ist ein Kernstück der Ernährungsdiagnostik. Durch tausende von Messungen und Auswertungen von Korrelationen auch von anderen Messungen wie Spirometrie, BIA und mentaler Analysen konnten wir physiologische und psychologische Zusammenhänge mit einer lokalen Hautfaltendicke darlegen. In diesem Kurs erlernen wir Methoden und Fachkompetenz zu dieser Messmethode und stellen bereits Zusammenhänge zur Psychologie und Physiologie her.</i>
Kurs 3	Mentaler Fragebogen zur Belastung und Erholung	Jürg Hösli	6/7 Dez	<i>In diesem Kurs lernen wir denjenigen Fragebogen kennen, der einen wichtigen Stellenwert in der Beratung der Ernährungsdiagnostik hat. Wir sehen anhand von Beispielen Korrelationen zur Kalipermessung und legen so unser Verständnis zur späteren Typologie des Menschen der Ernährungsdiagnostik nach dem "Frucht- &amp; Gemüsemodell" nach Jürg Hösli. Wir werden schon Ausblicke zu anderen Messverfahren geben, um das Verständnis zu späteren Tests abzurunden.</i>
Kurs 4	Ernährung I	Jürg Hösli	10/11 Jan	<i>In diesem Kurs wird das Basiswissen über die Ernährung vorausgesetzt. Wir steigen darum direkt ein und fokussieren uns auf Aufnahme von Nährstoffen, Einflüsse der Ernährung auf den Stoffwechsel, insbesondere auch Stoffsstoffwechsel. Insbesondere Stress, Ernährung und Mikrobiom wird ein wichtiger Inhalt dieses Kurses sein. Ein weiterer Teil wird "Extreme Ernährungsformen" und darauf folgender physiologischer Stress mit manifestierten Mängeln darstellen.</i>

- Kurs 5 Ernährung II 7/8 Feb Jürg Hösli  
*Wir fokussieren und in diesem Kurs auf die Einflüsse der Ernährung auf den Sportler, dokumentieren alles mit Beispielen und Fakten aus dem Diagnostik - Alltag unseres Instituts. Wir analysieren einzelne Sportarten, deren physiologischen Voraussetzungen inkl. Stoffwechsel, betrachten deren Training und passen Ernährungspläne auf Körpertyp, Sportler und Trainingsumfang und Intensität an. Ziel ist es verstehen zu können, warum jeder Sportler anders ist, wie ich mit der Ernährung die Systeme des Sportler verbessern kann und ihn somit an sein genetisches Maximum führen kann.*
- Kurs 6 BIA Messung 6/7 März Jürg Hösli  
*Die BIA Messung ist herkömmlich gesehen eine Körperfettanalyse. Wir lernen von dieser Messmethode Möglichkeiten und Grenzen und stellen einen Zusammenhang zwischen Kaliper und BIA Messmethode her. Wir lernen, dass Abweichungen von der Norm oft spannender sind als die Resultate an sich. Zusätzlich bilden wir auch hier den Zusammenhang zwischen Psychologie und Physiologie in verschiedenen Modellen und neuen Ansätzen der Ernährungsdiagnostik dar.*
- Kurs 7 Krafttraining 3/4 April Robert Pawlowsky, Sportwissenschaftler  
*Wir lernen die Funktion des Krafttrainings im Leistungssport und in der Prävention kennen. Wir lernen anhand der vorhandenen Analytik und Diagnostik, bei wem Krafttrainings wichtig sind, bei wem ein Krafttraining sogar reduziert werden sollte und reihen dies ebenfalls in den physiologischen und psychologischen Gesamtkontext ein.*
- Kurs 8 Ernährung III 8/9 Mai Jeanette Siegenthaler  
 Vegan, FODMAP, Histaminarm, oligoantigene Ernährung, Ketogene Ernährung und Umgang mit Essstörungen. Wir arbeiten in der Ernährungsdiagnostik mit verschiedenen Ernährungsplänen. In diesen zwei Tagen legen wir die Grundlage zum Verständnis warum wir diese einsetzen und was diese bewirken sollen. Ebenfalls soll auf die Problematik Essstörungen aufmerksam gemacht werden.
- Kurs 9 Spiroergometrie Dr. med. dipl. oec. med Jürgen Grunwald 5/6 Juni  
*Die Spiroergometrie ist die Möglichkeit, den menschlichen Stoffwechsel des aeroben und anaeroben Bereichs anhand von Quantitäten darzustellen. Wir sehen in verschiedene Kompartimente des Körpers und lernen deren Funktionalität, aber auch deren Engpässe im Einzelfall kennen und ergründen, warum jeder Mensch einzigartig ist. Zusammenhänge mit der Psychologie werden in den Fallbeispielen später diskutiert.*
- Kurs 10 Ausdauersport 3/4 Juli Robert Pawlowsky, Sportwissenschaftler  
*Wie baue ich ein Ausdauertraining für den Präventiv-, Hobby- und Profisportler richtig auf. Wie periodisiere ich ein Training und wie ist die Interaktion mit der richtigen Ernährung. Der Aufbau der Trainings wird anhand von Beispielen aus dem Alltag im Hochleistungssport und Präventivsport verständlich dargestellt.*
- Kurs 11 Die Typologie des Menschen der Ernährungsdiagnostik Jürg Hösli 21/22. Aug.  
*In der Ernährungsdiagnostik haben wir eine Typologie von 8 unterscheidbaren psycho - physiologischen Grundtypen aufgrund der Datenlage erkennen können. Wir lernen aufgrund von Beispielen, wie dieses Modell entstanden sind, welche Menschen aufgrund von wissenschaftlichen Standardmethoden wo eingeordnet werden können. Wir lernen ebenfalls, welche Pathologien welche Typen eher entwickeln, warum dies so ist und wie wir hier eine optimale Prävention betreiben können.*

- Kurs 12 Laktat und Blutwerte Dr. med. dipl. oec. med Jürgen Grunwald 11/12. Sept. IKI  
 Laktat ist kein Abfallstoff, sondern ein spannendes Zwischenprodukt im Körper. Das Verständnis rund um das Laktat soll in diesem Seminar ebenfalls geschaffen werden, seine Interpretationsmöglichkeiten im Sport, im Alltag, im Stressstoffwechsel und bei Erkrankungen. Zusätzlich werden Blutwerte wie Cholesterin usw. diskutiert und dargestellt, warum Blutwerte nie ganz einfach sind und vor allem auch hier die Grenzen der Analyse stecken.
- Kurs 13 Ernährung V Jeanette Siegenthaler 02/03. Okt.  
*Die acht Grundtypen der Ernährungsdiagnostik bilden die Leitlinie der Typengerechten Ernährungsberatung. In diesem Kurs werden die Leitlinien erklärt und Zusammenhänge zwischen Daten aus Spiroergometrie, BIA, Kaliper und mentalem Fragebogen offengelegt. Nach diesem Kurs wird die Ernährung als typengerechte Ernährung und nicht mehr als "lowcarb", "keto", "vegan" usw. gesehen sonder kann klar und logisch für den Kunden korrekt zugeordnet werden.*
- Kurs 14 Testdays & selber Fallbeispiele erstellen im Labor 3 Tage Grunwald 06/07. Nov.  
*In diesen Tagen steht den Studierenden 3 Labors zur Verfügung um selber Testings durchzuführen nach den Leitlinien der Ernährungsdiagnostik. Die Zielsetzung dieses Kurses ist es, die Methodenkompetenz zu erhalten, selbständig anhand von Leitlinien eine komplette Analytik durchzuführen. Ebenfalls betrachten wir aber Fehler, welche bei den Messungen entstehen können und Fallstricke im Alltag der Diagnostik.*
- Kurs 15 Fallbeispiele Erkennen und Lösen von Engpässen in der Kybernetik Jürg Hösli 11/12. Dez.  
 In den Fallbeispielen haben wir jeweils einen bestimmen Fokus auf eine bestimmte Kundengruppe mit spezifischer Voraussetzung und Zielsetzung. In diesem Kurs lernen wir das Rüstzeug um in späteren Falldiskussionen schneller Engpässe zu erkennen und mit dem richtigen Ernährungs- und Trainings- (Bewegungs-) Plan zu lösen. Dieser Kurs verbindet das komplette psychologische, physiologische Wissen rund um die Ernährung, Training, und Work - Life -Balance.
- Kurs 16 Fallbeispiele beim Leistungstrainierenden Jürg Hösli/Grunwald 08/09. Jan.  
*Bei Sportlern erkenen wir Engpässe jeweils sehr einfach und lernen diese mit unserer Diagnostik zu lösen oder im Körper diese Engpässe zu kaschieren. Das Verständnis dieser Fallbeispielen dient uns nachher als Basis zum verständnis auch von pathologischen Prozessen und deren Prävention. Ein Sportler ist in kurzer Zeit komplett erschöpft und schnell wieder komplett erholt. Aufgrund der Veränderungen und Massnahmen können wir parallel zu anderen Kunden herstellen.*
- Kurs 17 Fallbeispiele Erkrankungen Jürg Hösli 05/06 Feb.  
*Darmerkrankungen sind heute immer mehr diagnostiziert. Dies vor allem darum, weil mehr Stress im Alltag herrscht. Wir lernen in diesem Kurs die Ursachen eines Reizdarms kennen und ihn zu behandeln. Zudem stellen wir den Zusammenhang her zwischen entzündlichen Erkrankungen und dem menschlichen Stoffwechsel, lernen erkennen, wie wir den Menschen helfen können.*
- Kurs 18 Fallbeispiele Abnehmen Jürg Hösli 05/06 Mär.  
*Abnehmen ist eine riesige Industrie, welche mit grossen Versprechungen Werbung betreibt, aber kaum etwas halten kann. Wir lernen mittels unserer Diagnostik die komplexen Zusammenhänge zwischen Körperfett und Stoffwechsellengpässe kennen und diese mittels Ernährung und/oder Bewegung/Sport lösen. Nach diesem Seminar erkennen Sie die Zusammenhänge bei jeder Person und können ihr auch einen Weg zum abnehmen zeigen.*

*In diesem Kurs gehen wir die Prüfungsrelevanten Fachgebieten noch einmal durch und es können Fragen zu den komplexen Zusammenhängen gestellt werden. Es wird eine theoretische Prüfung simuliert und noch einmal alle Wichtigen Schritte der Analytik und Diagnostik durchgegangen. Zudem werden alle Themen der Abschlussarbeit fixiert. Nach diesem Kurs bleibt den Studierenden 2 Monate für die Prüfung und 6 Monate für die Abgabe der Abschlussarbeit. Diese beinhaltet eine eigene durchführung einer Datensammlung inkl. statistische Auswertung und darstellung nach wissenschaftlichen Kriterien. In der Ernährungsdiagnostik wollen wir aus Daten lernen. Diese Kompetenz wird mit der bestandenen Arbeit ausgewiesen.*

Datum, Ort

Unterschrift, Jürg Hösli

---

---