

natura medix Ausbildung zum vegetarischen Ernährungsberater

1-jährige Ausbildung zum vegetarischen Ernährungsberater

**Liebe Interessentin,
lieber Interessent,**

schön, dass du zu uns gefunden und Interesse hast an einer Ausbildung zum „vegetarischen Ernährungsberater“ bei natura medix, der Heilpraktiker-Schule in Schacht-Audorf, bei Rendsburg in Schleswig-Holstein.

**„Der Mensch lebt nicht von dem, was er isst,
sondern von dem, was er verdaut.“**

(Hufeland, dt. Naturarzt)

Eine Weiterbildung im Bereich der Ernährung bietet für dich den idealen Wieder- und Quereinstieg in ein zukunftssträchtiges Berufsfeld.

Immer mehr Menschen machen sich Gedanken über den Zusammenhang zwischen ihrer Gesundheit und ihrer Ernährung und suchen hierbei nach Informationen und Hilfestellungen.

Außerhalb der traditionellen Gesundheitsvor- und Nachsorge über Ärzte und Heilpraktiker findet man immer mehr Initiativen, Vereine oder Selbstständige, die sich im weiten Feld der Gesundheitsbranche engagieren und etablieren.

Die Folgen von Fehlernährung sind nicht nur für den Einzelnen spürbar - jeder dritte Erwachsene und jedes vierte Kind ist heute in bedenklichem Maße übergewichtig und/oder fehlernährt oder chronisch krank durch falsche Ernährung.

Fastfood und Fertiggerichte ersetzen zunehmend eine bewusste und ausgewogene Ernährung.

Doch es gibt auch einen Gegentrend !

Es wächst das Gesundheitsbewusstsein der Bevölkerung und damit entwickelt sich im erheblichen Maß ein Interesse an Angeboten zur Gesunderhaltung und alternativen Möglichkeiten. Ernährungsberater können nicht die Aufgaben der Heilpraktiker oder Ärzte

natura medix Ausbildung zum vegetarischen Ernährungsberater

übernehmen. Ihr Wirkungsspektrum bezieht sich im Wesentlichen auf die kompetente Beratung und Prävention im Bereich der Gesundheitserhaltung und –förderung durch bewusste und gesunde Ernährungstipps.

Erfahre, wie du durch richtiges Essverhalten präventiv aber auch mit einfachen Mitteln korrigierend in kranke Körperabläufe positiv einwirken kannst.

Ein Ernährungsberater hat in der Regel folgende Einsatzgebiete:

- ✓ Arbeit in Kantinen und Küchen von Pflegeeinrichtungen, Kliniken, Kindertagesstätten oder Schulen
- ✓ Arbeit bei einem Caterer
- ✓ Arbeit in Unternehmen mit betrieblichem Gesundheitsmanagement
- ✓ Arbeit in Hotels und Fitnesszentren
- ✓ Tätigkeiten in Erziehungs- und Bildungseinrichtungen
- ✓ Tätigkeiten in Selbsthilfegruppen oder Vereinen
- ✓ Selbstständigkeit in eigener Praxis oder Gemeinschaftspraxis
- ✓ Coaching durch Personal Training

**„Ohne das Wissen um eine richtige Ernährung
ist es kaum möglich,
sich einer guten Gesundheit zu erfreuen.“**

(Sun Si Mao)

berühmter Arzt der Tang-Dynastie 600 n. Chr.

Was bringst du mit?

Du solltest grundsätzlich an verschiedenen Ernährungsformen, dem Aufbau des menschlichen Körpers und seinen Krankheiten interessiert und gerne mit Menschen in Kontakt sein.

Phantasie, Wissbegierde, Neuem aufgeschlossen und Kreativität sind ebenso wichtige Eigenschaften, die dir bei deiner neuen Aufgabe helfen werden.

natura medix Ausbildung zum vegetarischen Ernährungsberater

Desweiteren sind EDV-Kenntnisse und ein Internetzugang wünschenswert um deine eigenen Unterlagen und Präsentationen für deine zukünftige Arbeit zeitgemäß anzufertigen.

„Es ist ein tragisches Kapitel menschlicher Geschichte, dass der Mensch sich soweit hat beeinflussen lassen, dass er der Nahrung umso mehr traut, je unnatürlicher und künstlicher sie ist, und dass er sich das Misstrauen zu allen Lebensmitteln, wie die Natur sie uns beschert, so fest hat einpflanzen lassen, dass er eher zugrunde geht, als diese Haltung aufzugeben.

Dass er dieses Misstrauen zur Schöpfung selbst nicht als Unrecht und widersinnig empfindet, ist ein Zeichen dafür, wie weit er sich durch ständige Fehlinformation seinen Instinkt hat nehmen lassen.

Essen und trinken Sie nichts, wofür Werbung betrieben wird.“

(Dr. med. Max Otto Bruker, 1909 - 2001)

Unser natura medix-Lehrplan der Ausbildung zum vegetarischen Ernährungsberater umfasst folgende Themen:

1. Anatomie und Erkrankungen des menschlichen Körpers

- ✓ Zähne und Gebiss (Karies, zahn-schädigende Nahrungsmittel)
- ✓ Speiseröhrenerkrankungen (Reflux und Karzinom)
- ✓ Bauchspeicheldrüsenerkrankungen (Pankreatitis, metabolisches Syndrom)
- ✓ Dermatologische Erkrankungen (Psoriasis, Neurodermitis, Ekzeme, Nesselsucht, Akne)
- ✓ Herz- und Kreislauferkrankungen (Arteriosklerose, Hypertonie, koronare Herzerkrankung, Angina pectoris, Herzinfarkt)
- ✓ Magenerkrankungen (Gastritis, Magengeschwür, Reizmagen, Magenkrebs)
- ✓ Darmerkrankungen (Obstipation, Diarrhoe, Zwölffingerdarmgeschwür, Reizdarm, Divertikulitis)
- ✓ Immunologische Erkrankungen (Allergien, Intoleranzen wie Laktose, Gluten, Fruktose, Gicht)
- ✓ Erkrankungen des Atemtraktes (Rhinitis, Asthma, COPD, Bronchiektasen, Emphysem, Lungentumor, zystische Fibrose, Pickwick-Syndrom)

natura medix Ausbildung zum vegetarischen Ernährungsberater

- ✓ Jodstoffwechsel und Schilddrüsenerkrankungen (Über- und Unterfunktion)
- ✓ Nierenerkrankungen (Zystitis, Nierensteine, Nierenbeckenentzündung, Glomerulonephritis, Eiweißverlustniere, Niereninsuffizienz, Nierentumor, Dialysepflicht)
- ✓ Orthopädische Erkrankungen (Bandscheibenvorfall, Brüche, Arthrose, Arthritis, Rheuma, Fibromyalgie, Osteoporose, Tumor)
- ✓ Diabetes mellitus und Folgeerkrankungen; Dumpingsyndrom
- ✓ Stoffwechselerkrankungen (Gicht, Mangelernährungen)
- ✓ Sucht und Abhängigkeit (Alkoholhepatitis, Fettleber, Komplikationen)
- ✓ Essstörungen (Anorexie, Bulimie, Orthorexia nervosa, Binge Eating)

2. Grundlagen der Ernährung

- ✓ Begriffsdefinitionen
- ✓ Aufgaben der Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente
- ✓ Aufgabe und Bedeutung des Wassers in unserem Körper
- ✓ Lebensmittelkunde (gesundheitliche Wirkungen verschiedener Nahrungsmittel und Gewürze)
- ✓ Functional Foods, Zusätze wie Prä- und Probiotika, Wirkung der Ballaststoffe

3. Berechnungen

- ✓ Energiebedarf in verschiedenen Lebenssituationen (Grundumsatz, Gesamtenergie sowie Kohlenhydrat-, Fett- und Eiweißanteile)
- ✓ Trainingsziele im Sportbereich
- ✓ Moderne Messmethoden

4. Ernährung in verschiedenen Lebensabschnitten

- ✓ Schwangerschaft und Stillzeit
- ✓ Kinder und Jugendliche
- ✓ Erwachsene und Senioren
- ✓ Sportler

5. Diätetik

- ✓ Vollwerternährung auf Grundlage von Männle, Kollath, Koerber und Leitzmann
- ✓ Ernährung nach der Deutschen Gesellschaft für Ernährung
- ✓ Alternative Ernährungsformen (Mayr- und Schroth-Kur, Vegetarismus, Veganismus, Frutarier, Rohköstler, 5-Elemente-Ernährung nach TCM, Trennkost, anthroposophische Ernährung, Fasten, kohlenhydrat- bzw. eiweißreiche Diäten)

natura medix Ausbildung zum vegetarischen Ernährungsberater

- ✓ Clean Eating
- ✓ Gastrologische und seltene Diäten, enterale und parenterale Ernährung
- ✓ Alternativen bei fleischloser Ernährung

6. Vorbereitung auf die praktische Tätigkeit

- ✓ Seminarplanung
- ✓ Gemeinsam Kochen

7. Sonstiges

- ✓ Biosiegel und Etiketten lesen
- ✓ Viele leckere Rezeptideen

Ausbildungs-Übersicht

1-jährige Ausbildung zum vegetarischen Ernährungsberater

Start ist am 18. September 2025

- ✓ 25x donnerstags von 9h bis 12h sowie an 4 Wochenenden (freitags von 16h bis 21h00 und samstags von 10h bis 17h)
- ✓ unterrichtsfrei an den Feiertagen
- ✓ aufgrund der umfangreichen Lerninhalte nutzen wir einen Teil der üblichen Schulferien. Bitte beachte den jeweiligen Aushang.
- ✓ wir halten seit 20 Jahren unsere Preise moderat, keine Anmeldegebühr oder versteckte Extra-Kosten

Veranstaltungsort:

Besonderen Wert legen wir auf die gemeinsame Aufarbeitung der Themen, Frontalunterricht ist out – gemeinsam praktisch an die Dinge herangeführt werden, ist Gegenstand unseres lebendigen Unterrichts.

Kosten:

Einmalzahlung von 2.400 Euro oder Ratenzahlung 12x 215 Euro

Wir freuen uns, wenn du an der Ernährung und der ganzheitlichen Sicht auf den Menschen interessiert bist. Gerne bist du eingeladen zu einem persönlichen Gespräch, in dem wir all deinen Fragen besprechen können.

Wir freuen uns auf dich !

Telefon: 0 43 31 – 4 34 85 95 oder info@naturamedix.de