



Carrots & Coffee College

Qualifizierung zum ganzheitlichen Ernährungstherapeuten in Theorie und Praxis

Sie haben bereits unsere Ausbildung zum ganzheitlichen Ernährungstrainer mit Erfolg abgeschlossen und möchten ihr Wissen um die Heilkräfte und das Heilpotential der Nahrung erweitern, um so auch bei bestehenden gesundheitlichen Problemen und Erkrankungen kompetent beraten zu können.

Den Beitrag, den eine gesunde und den individuellen Erfordernissen angepasste Ernährung zur Linderung und Heilung von Krankheit leisten kann, wird häufig unterschätzt - die Wirkung schlechter Nahrung oder eines ungesunden Ernährungsstils hingegen vielfach unterschätzt. Im Rahmen dieses umfangreichen Aufbaustudiums behandeln wir alle wichtigen Erkrankungen und deren ernährungstherapeutische Ansätze aus ganzheitlicher Sicht. Wesentlicher Bestandteil der Qualifizierung zum ganzheitlichen Ernährungstherapeut ist die praktische Umsetzung des theoretischen Fachwissens in der College eigenen Lehrküche. So wird Erlerntes mit allen Sinnen erfahrbar.

„Eure Nahrung soll Euer Heilmittel sein. Eure Heilmittel sollen Eure Nahrung sein.“ (Hippokrates)

Berufliche Perspektiven

Die Nachfrage nach sanften Methoden zur Heilung und Linderung chronischer Erkrankungen nimmt stetig zu. Das Bewusstsein der Menschen ändert sich und viele sind zunehmend nicht mehr bereit sich allein auf schulmedizinische oder passive Behandlungsmaßnahmen zu verlassen. Anders als im Falle akuter Erkrankungen, zeigt die Schulmedizin gerade im Bereich chronischer Erkrankungen wenig Aussicht auf Erfolg. Anders verhält es sich da mit vielen naturheilkundlichen Methoden, zu den auch die Ernährungstherapie hinzuzuzählen ist.

Wir wissen heute mehr denn je über die ernährungsbedingten Ursachen vieler Erkrankungen und die Auswirkungen der Ernährung auf Krankheitsverläufe. Darum ist es Zeit dieses Wissen für mehr Menschen verfügbar, erfahrbar und nutzbar zu machen.

Nach erfolgreichem Abschluss dieses Aufbaustudiums bieten sich Ihnen neue Perspektiven für Ihre neben- oder hauptberufliche Selbständigkeit. Sie können nun auch bei gesundheitlichen Problemen wertvolle Hilfestellung geben, die über die Prävention hinausgehen und so Ihr Klientel um ein Vielfaches erweitern.

Zielgruppen

Dieses Aufbaustudium richtet sich an alle Carrots & Coffee-Ernährungstrainer sowie an bereits tätige Ernährungsberater, interessierte Ärzte, Heilpraktiker, Physiotherapeuten, Apotheker und andere beruflich Tätige im Gesundheits-, Beratungs- oder Präventionsbereich.

Wichtige Voraussetzungen für die Teilnahme sind die Inhalte der Carrots & Coffee Ausbildung zum ganzheitlichen Ernährungstrainer oder eine vergleichbare Ausbildung mit entsprechender Vorbildung.

Studiengebühr

Die Kursgebühr beträgt EUR 1659,-- inkl. 19% MwSt. (EUR 264,88), zahlbar in Raten, und beinhaltet alle Unterrichtsskripte, Rezepte, kontrolliert biologisch angebaute Lebensmittel für die praktische Zubereitung am Nachmittag und jeweils eine Auswahl an Getränken sowie eine Mittagsuppe/Salat an ganztägigen Unterrichtstagen.

Studienleitung

Dipl.oec.troph Nadia Beyer

Ann Beyer (Gesundheitsberaterin und Geschäftsführerin der Carrots & Coffee KG, Hannover)

Gastdozenten

u.a. Anke Borchert (Heilpraktikerin und Ayurvedatherapeutin, Berlin)

Veranstaltungsort

Veranstaltungsort ist der Seminarraum und die Lehrküche im 1. Stock direkt über dem Café „Carrots & Coffee“, Wedekindplatz 1, 30161 Hannover.

Ablauf und Organisation

Die Ausbildung gliedert sich in 5 Unterrichtsböcke mit 20 Unterrichtstagen und insgesamt 135 Unterrichtseinheiten à 45 min.

Beginn ist 9:30 Uhr und Ende jeweils um 14:30 (an Theorie-Tagen) bzw. um 18:00 Uhr (an regulären Theorie- und Praxistagen), Mittagspause beträgt 45 min. (an Theorietagen) bzw. 1,5 Std. (an Tagen mit anschließender Praxis).

Vormittags findet der theoretische Unterricht statt, am Nachmittag erfolgt in erster Linie die praktische Umsetzung der Inhalte in der Lehrküche.

Jeder ganztägige Unterrichtstag schließt mit einem genussvollen Essen der zubereiteten Speisen ab.

Alle Teilnehmer erhalten nach erfolgreichem Bestehen der schriftlichen Prüfung und Abgabe einer Hausarbeit ihr Teilnahmezertifikat.



Carrots & Coffee College

Curriculum* zur Qualifizierung zum ganzheitlichen Ernährungstherapeuten in Theorie und Praxis

Block 1	Säure-Basen-Haushalt und Entgiftung	
1. Tag	Säure-Basen-Haushalt des Menschen und Entgiftung	
Theorie und Praxis	<p>Grundlagen des Säure- Basen-Haushalt Regulation des Säure-Basen-Haushalts durch körpereigene Puffersysteme Ursachen und Auswirkungen der Übersäuerung auf den Organismus Diagnosemöglichkeiten, Prävention und Behandlungsmöglichkeiten der Azidose Was macht ein Lebensmittel sauer, was macht es basisch? Bedeutung des Natrium-Kalium-Haushalt bei der Entgiftung und bei chronischen Erkrankungen, insbesondere Krebs</p> <p>Rezepte für die Basenkost: von Basensaft, Basenbrühe bis Kartoffelbrot Alles andere als fade - lecker Kochen auch mal ohne Salz !</p>	
Block 2	Fasten	
2. Tag	Die richtige Fastenkur	
Theorie und Praxis	<p>Fastenstoffwechsel versus Postabsorptionsstoffwechsel Auswirkungen des Fastens auf Körper und Geist Die unterschiedlichen Formen des Fastens Die richtige Vorbereitung und Durchführung von Fastenkuren einschließlich des Fastenbrechens</p> <p>Unterstützende, begleitende Maßnahmen während des Fastens Rezepte für sinnvolle Fasten"Speisen", Fastensäfte, Tees, Wickel, Darmeinläufe & Co. Erlernen der sanften Darmselbstmassage</p>	
Block 3	Niere	
3. Tag	Ernährung bei Nierensteinen, Niereninsuffizienz und Gicht	
Theorie	Erläuterung der Krankheitsbilder einschließlich Ursachen, Folgen und Ernährungsempfehlungen Sinnvoller Einsatz von Tees, Säften und Nahrungsergänzungen	
Block 4	Ernährung bei Verdauungsstörungen	
4. Tag	Verdauungsstörungen I Reflux, Gastritis, Leber- u. Gallenleiden	

Theorie und Praxis	Erläuterung der Krankheitsbilder einschließlich Ursachen, Folgen und Ernährungsempfehlungen Schonkost I: wohltuende und heilsame Rezepte für Magen und Leber Suppenküche: von schnell bis nahrhaft Sinnvoller Einsatz spezieller Lebensmittelzubereitungen, Tees, löslicher Ballaststoffe & Säfte	
5. Tag	Verdauungsstörungen II Durchfall, Obstipation, chronisch entzündliche Darmerkrankungen	
Theorie	Erläuterung der Krankheitsbilder, einschließlich Ursachen, Folgen und Ernährungsempfehlungen	
Block 5	Nahrungsmittelunverträglichkeiten/-allergien	
6. Tag	Laktose-Intoleranz, Sorbit- und Fruktose-Malabsorption	
Theorie und Praxis	Erläuterung der Krankheitsbilder, einschließlich Ursachen, Folgen und Ernährungsempfehlungen Warenkunde laktosefreier Milchen und Käsealternativen Herstellung von veganem Käse Kochen und Backen ohne Milch – von veganer Quiche bis Tofu-Käsekuchen	
7. Tag	Zöliakie und Nahrungsmittelallergien	
Theorie und Praxis	Erläuterung der Krankheitsbilder, einschließlich Ursachen, Folgen und entsprechende Ernährungsempfehlungen „Mit ohne Alles“ – erprobte (Back-) Rezepte ohne Ei, Nüsse, Soja, Milch und Gluten vollwertige Brote, Waffeln, Pfannkuchen, Kekse & Co.	
8. Tag	Darmdysbiosen und Darmsanierung	
Theorie	Ursachen und Folgen von Störungen des Darmmilieus und der Mikroflora. Einsatzmöglichkeiten von Pro- und Präbiotika, Kräutern, Heilerden & Co. zur Darmsanierung.	
Block 6	Alternative Ernährungsformen	
9. Tag	Traditionell chinesische Ernährungslehre II Physiologie des Menschen	
Theorie	Bedeutung und Funktion der einzelnen Organe aus Sicht der traditionell chinesischen Medizin	
10. Tag	Traditionell chinesische Ernährungslehre III Pathophysiologie	
Theorie und Praxis	Die wichtigsten und häufigsten Krankheitssyndrome und deren Leitsymptome Empfehlungen zur diätetischen Behandlung Rezepte zum Ausgleich der häufigsten Dysbalancen und Syndrome	

Block 7	Ernährung bei Adipositas	
11. Tag	Adipositas I	
Theorie	Ursachen, gesundheitliche Folgen und die verschiedenen diätetischen Behandlungsansätze im Überblick: Von FDH, Low Fett 30 bis hin zu Formula-Diäten	
12. Tag	Adipositas II	
Theorie	Trenddiäten im Fokus – von Trennkost bis South-Beach-Diät Low-Carb-Welle schwappt nach Deutschland - Was ist dran an kohlenhydratarmen und Protein-modifizierten Kostformen? Hintergrundinformationen und Argumentationsleitfaden für die Beratung	
Block 8	Ernährung bei Diabetes	
13. Tag	Diabetes Typ I und Typ II	
Theorie und Praxis	Erläuterung der Krankheitsbilder, einschließlich Ursachen, Folgen und Ernährungsempfehlungen Bedeutung der glykämischen Last Nutzen von Antioxidantien & Co. Die richtige Mahlzeitengestaltung – ein beispielhafter Tagesplan für Diabetiker und Menschen mit metabolischem Syndrom	
Block 9	Ernährung bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen	
14. Tag	Fettstoffwechselstörungen, Atherosklerose und Hypertonie	
Theorie und Praxis	Erläuterung der Krankheitsbilder, einschließlich Ursachen, Folgen und Ernährungsempfehlungen Bedeutung von Nahrungsfetten, Kohlenhydraten und Antioxidantien in der Diätetik Heilsame Gerichte für Blut und Gefäße - von Lachs bis Leinöl	
Block 10	Ernährung bei Knochen- und Gelenkerkrankungen	
15. Tag	Osteoporose und Rheuma	
Theorie und Praxis	Erläuterung der Krankheitsbilder, einschließlich Ursachen, Folgen und Ernährungsempfehlungen Rezepte zur Deckung erhöhter Nährstoffansprüche – von Pesto bis Antipasti	
Block 11	Ernährung bei Hauterkrankungen	
16. Tag	Neurodermitis und Schuppenflechte	
Theorie	Erläuterung der Krankheitsbilder, einschließlich Ursachen, Folgen und Ernährungsempfehlungen	

Block 12	Ernährung bei Essstörungen	
17. Tag	Anorexie, Bulimie und Binge eating	
Theorie und Praxis	Symptome, Ursachen, Folgen und Behandlungsmöglichkeiten Wirkung von Makro- und Mikronährstoffen auf Nerven- und Gehirnstoffwechsel Einfluss des Zuckers und Ernährungsstils auf die Produktion von Neurotransmittern Was macht uns satt, was hungrig? Die wesentlichen Sättigungstheorien im Überblick Schnelle Rezepte zur Vorbeugung von Heißhunger- und Essanfällen	
Block 13	Praxis der Ernährungsberatung	
18. Tag	Die Therapeutische Ernährungsberatung	
Theorie und Praxis	Durchführung einer erfolgreichen Ernährungs- und Gesundheitsanamnese Gestaltung von Anamnesebögen Auswertungsmethoden und Befunderhebung Umsetzung der individuellen Empfehlungen in Tageskostpläne, Ernährungs- und Lebensstiltabellen sowie Lebensmittel- und Einkaufslisten Vergabe der Themen der Abschlussarbeit	
Block 14	Abschlussprüfung und Zertifizierung	
19. Tag	Abschlussprüfung	
	Schriftliche Abschlussprüfung Abgabe der Abschlussarbeit	10-12 Uhr
20. Tag	Zertifikatsübergabe Abschlussfeier mit Buffet	11-13 Uhr

*Änderungen aus organisatorischen Gründen bleiben vorbehalten; Stand November 2011