

# PARACELSUS

die Gesundheitsakademien

Adobe Stock | Kuchnerov

Ernährungsberater/innen hantieren nach den bedeutendsten ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen und besitzen die Fähigkeit, eine Bestandsaufnahme der vorherrschenden Ernährungs- und Lebenssituation des Klienten in eine psychologisch einfühlsame und klar strukturierte Beratung einfließen zu lassen.

Neben der unverzichtbaren klassischen Ernährungslehre sind heute besonders die Themen Übergewicht, auch schon bei Kindern und Jugendlichen, und die permanente Störung des Stoffwechselgeschehens durch den schnellen, einfach erscheinenden Griff zu Diäten von Bedeutung. Diese Konzepte sollte der Ernährungsberater kennen und einschätzen können. Auch der psychologische Aspekt beim Essen spielt eine wichtige Rolle, sodass eine kompetente Ernährungsberatung nicht nur auf profunden Kenntnissen über Verdauungssystem und Lebensmittelkunde beruht, sondern den Klienten auch zur Selbstreflexion und ehrlichen, wertschätzenden Selbstanalyse in Bezug auf sein Essverhalten anleitet.

In unserer Ausbildung z. Ganzheitlichen Ernährungsberater/in erlernen Sie die wesentlichen Säulen jener Thematik: medizinisch fundiertes sowie naturwissenschaftliches Wissen; ganzheitliche, alternative Ernährungskonzepte; den individuellen Nährstoff- und auch Essverhaltens-Check-up; psychologische Hintergründe für ernährungsbedingte Erkrankungen.

Infos auf [paracelsus.de](https://www.paracelsus.de)



## Deutsche Paracelsus Schulen für Naturheilverfahren GmbH

Europas Ausbildungsinstitut Nr. 1 für Naturheilkunde und Psychotherapie

Zentrale:  
Pastor-Klein-Straße 17e  
56073 Koblenz  
Tel.: 0261 - 952 52 0  
Fax: 0261 - 952 52 11

[www.paracelsus.de](https://www.paracelsus.de)



Die Paracelsus Schulen sind durch die HZA als Ausbildungs-Maßnahmenträger nach den Richtlinien der AZAV qualitätsgeprüft und zertifiziert.

Art.-Nr.: Parawerb018 | Stand Juni 2024

# FACHAUSBILDUNG ERNÄHRUNGSBERATER/IN



# PARACELSUS

die Gesundheitsakademien



Gesundheit steht auf der Wunschliste der Menschen an erster Stelle. Mit einer gesunden und genussreichen Ernährung können Sie wesentlich dazu beitragen, gesund zu bleiben oder gesund zu werden. Die Realität sieht oft anders aus: Viele Erwachsene und immer mehr Kinder leiden an unterschiedlichen Formen von Essstörungen oder ernährungsbedingten Erkrankungen. Kranke sind zur Unterstützung ihrer Heilung von einer gezielten Diät abhängig. Der Ernährungsberater ist von essenzieller Bedeutung für einen guten Umgang mit Nahrung. Er coacht fall-, klientenorientiert und ganzheitlich.

Gesundheitliche Disposition, Energiebilanz, Nährstoffverarbeitung und Lebenseinstellung des Klienten sind ebenso wichtig wie seine Bewegungs- und Essgewohnheiten sowie sein psychosoziales Umfeld. In dieser Fachausbildung erlernen Sie alles Wissenswerte über die Ernährungsbedürfnisse gesunder bzw. kranker Menschen. Sie studieren die ernährungsphysiologischen, psychologischen und pathologischen Grundlagen aus naturheilkundlicher Sicht, üben Anamnese und Situationsanalyse, um einen individuellen Aktions- und Ernährungsplan zu erstellen. In Einzel- oder Gruppenarbeit coachen Sie Ihre Klienten zur Verbesserung ihrer Verhaltens- und Ernährungsgewohnheiten. So erreichen Sie Heilung bei Essstörungen, fördern Gewichtsreduktion bei Adipositas, die Genesung bei Kranken und führen Klienten in einen gesunden, glücklicheren und erfolgreicher Lebensabschnitt.

Ihr umfangreiches Wissen können Sie in einer Vielzahl von Gesundheitseinrichtungen, in Wellnessinstituten, Bildungsstätten oder in eigener Praxis beruflich einsetzen.



## Ausbildungsinhalte

### 1. Anatomie und Physiologie

Zelle und Zellstoffwechsel  
Verdauungssystem  
Immunfunktion des Verdauungssystems

### 2. Nährstoffe und Nahrungsbestandteile

Kohlenhydrate  
Fette  
Eiweiße  
Vitamine  
Spurenelemente  
Cholesterin  
Alkohol  
Sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe  
Ballaststoffe

### 3. Lebensmittelkunde

Aufbau der Hauptnahrungsmittel  
Beispiele für Lebensmittel mit hohem Nährstoffgehalt  
Lebensmittelmanipulation

### 4. Ganzheitliche Ernährungslehre 1

Chinesische Ernährungslehre nach den Fünf Elementen

### 5. Vollwerternährung

Entwicklung der Vollwertkost

### 6. Fasten

Entlastungstage  
Methoden, Anwendungsgebiete, psychologische Begleitung

### 7. Pathologie und Diätetik 1

Magen  
Dünndarm  
Dickdarm  
Leber  
Gallenblase  
Exokriner Pankreas

### 8. Symbioselenkung

Darmsanierung

### 9. Ernährungshinweise für Sondergruppen

Säuglinge, Kleinkinder, Schwangere, Stillende, Sportler, Senioren

### 10. Ernährungsberatung 1

Check-up: Individuelle Nährstoffanalyse  
Erstellen eines Ernährungsprotokolls  
Analyse von Mangelzuständen und entsprechende Beratung

### 11. Ganzheitliche Ernährungslehre 2

Ernährung nach den Richtlinien des Ayurveda

### 12. Pathologie und Diätetik 2

Herz und Kreislauf  
Gefäßsystem  
Haut  
Stützapparat

### 13. Nahrungsmittelallergien/-unverträglichkeiten

Physiologie und psychologische Hintergründe  
Kinesiologische Tests auf Nahrungsmittelallergene

### 14. Heilkräuter und Gewürze

In der Küche  
Wirkweisen

### 15. Vegetarismus

Ernährungspläne

### 16. Ernährungsberatung 2

Check-up: Essverhalten  
Erweiterung des Ernährungstagebuchs  
Anleitung zur Selbstreflexion  
Auswertung und Entwicklung alternativer Verhaltensweisen

### 17. Ganzheitliche Ernährungslehre 3

Ernährung nach Hildegard von Bingen

### 18. Pathologie und Diätetik 3

Nieren  
Stoffwechselerkrankungen  
Tumorerkrankungen

### 19. Gesund abnehmen

Vorstellung der Trenddiäten zur Gewichtsreduktion  
Vollwertige, fettreduzierte Ernährungsweise plus Sport  
Ganzheitliche Ernährungsweisen zur Gewichtsreduktion  
Weitere Hilfsmittel zum gesunden Abnehmen

### 20. Ernährungsberatung 3

Methodik und Didaktik der Ernährungsberatung

### 21. Ernährung und Psyche

Psychogene Essstörungen  
Diätwahn  
Essen als Schutz und Panzer  
Einführung in sanfte Körperarbeit  
Einsatz von künstlerischem Selbstausdruck

Die Fachausbildung wird mit einer Prüfung abgeschlossen.