

## Detailplanung Diplomausbildung Ernährungsdiagnostiker® (Start: 2016/2017)

### 20/21 August, Anatomie I

- Histologie, allgemeine Entwicklungsgeschichte, Blut und Immunsystem, allgemeine Anatomie des Bewegungsapparates, Blutkreislauf und Herz, Lymphgefäße – allgemeine Organisation, Organisation des peripheren Nervensystems, Haut und Hautanhangsorgane

### 17/18 September, Anatomie II

- Rücken, Thorax, Abdomen und Pelvis, Extremitäten, Kopf und Hals, Sinnesorgane, Zentralnervensystem

### 15/16 Oktober, Physiologie I

- Allgemeine Zellphysiologie, Zellerregung, Blut und Immunsystem, Herz, Kreislauf, Atmung, Arbeits- und Leistungsphysiologie, Ernährung, Verdauungstrakt, Leber, Energie und Wärmehaushalt

### 12/13 November, Physiologie II

- Wasser und Elektrolythaushalt, hormonale Regulation, Sexualentwicklung und Reproduktionsphysiologie, Funktionsprinzipien des Nervensystems, Muskulatur, vegetatives Nervensystem, Motorik, Somatoviszzerale Sensorik, visuelle Systeme, auditorisches System, chemische Sinne, Integrative Leistungen des Zentralnervensystems

### 10/11 Dezember, Ernährung I

#### Nährstoffe und ihre Bedeutung:

- Kohlenhydrate: Funktion, Einteilung, Aufbau, Verdauung, Absorption, Transport, Hormonelle Regulation, Blutzuckerlauf, Glykämischer Index und Last, Bedarf, Süsstoffe, Zuckeraustauschstoffe und Fruktose.
- Fette: Funktion, Einteilung, Aufbau, Verdauung, Absorption, Transport, Cholesterin und Hormone, Besonderheit von essentiellen Fetten, Lipoprotein, macht Fett fett?
- Proteine: Funktion, Einteilung, Aufbau, Verdauung, Absorption, Transport, Bedarf, Zufuhr, Unterversorgung und zu hohe Zufuhr, biologische Wertigkeit, Funktion einzelner Aminosäuren Alanin, Arginin, Tryptophan, BCAA's, Glutamin, Leucin, glukoplastische Aminosäuren, Ketoplastische Aminosäuren
- Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente: Funktion und Einteilung der Vitamine, Vitamine und Grenzwerte im Alltag, Antioxidantien, Sinn und Unsinn

- Sekundäre Pflanzenstoffe: Funktion von Carotinoiden, Phytosterine, Saponine, Glucosinolate, Polyphenole, Phytoöstrogene, Sulfide, Proteaseinhibitoren, Monoterpene, Lektine, Einfluss der Physiologie
- Mineralstoffe: Funktion und Einteilung, Mineralstoffe und Grenzwerte im Alltag
- Wasser: Funktion, Bedarf und Einteilung der Getränkearten, Empfehlungen im Alltag

### **14/15 Januar 2017, Ernährung II**

Ernährung in der Ontogenese: Die Ernährung von Schwangeren, Stillenden und Säuglingen, Schwangerschaft und Stillzeit, Ernährung und Fertilität, Nährstoff und Energiebedarf in der Schwangerschaft, Vegetarische Ernährung in der Schwangerschaft, Stillzeit, Allergieprävention, Ernährung von Kindern und Jugendlichen, Ernährung ab dem zweiten Lebensjahr, Körpergewicht und Körpergestalt, Ernährungsverhalten als wichtiger langfristiger Erziehungsfaktor, sexuelle Gewalt bei Kindern und Jugendlichen und Ernährung, Ernährung und Senioren, altersbedingte physiologische Veränderungen und Störungen, Ernährungsprobleme im Alter, Folgen, Behandlung und Therapie altersbedingter Mangelernährung, Alter, Medikamente und Ernährung, Mangelernährung, Untergewicht und Gewichtszunahme, Definition, Diagnosen und Folgen, Massnahmen und Möglichkeiten

### **18/19 Februar 2017, Ernährung II**

Entstehung, Einteilung und Behandlung von Übergewicht, Definition und Klassifizierung der Adipositas und von Übergewicht, Ursachen von Übergewicht aus den Bereichen Psychologie, Genetik, Überlastung, Bewegungsmangel, bio - psycho - soziale Interaktionen, herkömmliche Ansätze zur Gewichtsreduktion, psychologische und physiologische Mechanismen und Ursachen in der Typologisierung der Ernährungsdiagnostik, Stellenwert der Bewegung, Ernährung, psychologischen Änderung, Hypnose in der Gewichtsreduktion.

Sporternährung, Besonderheiten und Spezifikation von Sportarten, Ausdauersportarten, Kampfsportarten, Spielsportarten, Schnellkraftsportarten, Kraftsportarten, Bodybuilding & Fitness, Besonderheiten und Quantifizierung des Energiestoffwechsels im Sport inkl. Fettverbrennung und Kohlenhydratverbrennung, sportartenspezifische Ernährungssteuerung, kohlenhydratreiche vs. fettreiche Kost, spezielle Themen der Sporternährung, Gewicht machen, Höhentherapie, Immunsystem und Verletzungen Magen-/Darmproblematik, psychologische Einflüsse und mentale Leistungsfähigkeit, Sport und Alkohol

### **18/19 März 2017, Ernährung III**

Ernährung bei nicht übertragbaren Krankheiten oder Gesellschaftserkrankungen: Ernährung bei Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Gicht/Hyperurikämie, Diabetes Mellitus, Erkrankungen des Gastrointestinaltraktes und Lebensmittelunverträglichkeiten, bei rheumatischen Erkrankungen, Ernährung und Osteoporose, Ernährung bei Krebs, angeborenen Stoffwechselerkrankungen, bei Schilddrüsenerkrankungen, Zahngesundheit, Karies, Säure - Läsionen

### **15/16 April 2017, Lebensmittel und Industrie**

Lebensmittelkunde, Getreide und Getreideprodukte, Kartoffeln und Kartoffelerzeugnisse, Obst, Gemüse, Salate, Kräuter, Pilze, Hülsenfrüchte – insbesondere Soja, Milch und Milchprodukte, Eier und Eierprodukte, Schlachtfleisch, Fleischerzeugnisse, Wurstwaren und Wild, Fisch und Fischerzeugnisse, Fette und Öle, Zucker, Honig und Sirup, Trinkwasser, Mineralwasser und alkoholfreie und alkoholische Getränke und Spirituosen, Lebensmittelzusatzstoffe, Lebensmittelanbau, Verarbeitung und Haltbarmachung, Einfluss auf die Lebensmittelqualität, Hygiene und Mikrobiologie, Zubereitung von Lebensmitteln durch Wärme und Veränderung der Inhaltsstoffe, Garverfahren, Lebensmittelvorbereitung, Warmhalten von Speisen, Aufbewahrung, Anwendung in der Ernährungspraxis, Anbaumethoden, Lebensmitteltechnologie, Grundlagen der Lebensmitteltechnologie, Technologie pflanzlicher, Lebensmittel, Technologie der Milchprodukte, Fleisch und Fischprodukte, Lebensmitteltoxikologie, allgemeine Risikoabschätzung und allgemeine Kennzahlen, Toxikologie der Mikronährstoffe, Risiken durch gesundheitsschädliche Schwermetalle, Umweltchemikalien und Tierarzneimittel, Toxikologie natürlicher enthaltener Stoffe, Toxikologie von Lebensmittelzusatzstoffen, Toxikologie von Verpackungen

Toxikologie und Bewertung von Reaktionen zwischen Nahrungsmitteln und Medikamenten

### **13/14 Mai 2017, Ernährung V**

Aktuelle Ernährungsformen in der Diskussion: Makrobiotik, Ayurveda, Ernährung und traditionelle chinesische Medizin, anthroposophische Ernährung, Rohkosternährung, Veganismus, Ernährung und Genetik, genetische Anpassung in der Evolution und Nutrigenomics

Nahrungsergänzungen, Grundlagen zur Supplementierung, Antioxidantien und Obst- und Gemüseextrakte, Nahrungsergänzungen im Sport: Es werden alle wichtige Rohstoffe der heutigen Industrie in Biochemie und Medizin besprochen. Nahrungsergänzungen zur Unterstützung des Immunsystems und im Alter

### **17/18 Juni 2017, Trainingsphysiologie I**

Allgemeine Grundlagen und Trainingslehre, Ausdauertraining, Krafttraining, Schnelligkeitstraining, Beweglichkeitstraining, Training der koordinativen Fähigkeiten

### **15/16 Juli 2017, Trainingsphysiologie II**

Interaktion von Trainingsformen und physiologischem und psychologischen Stress. Prävention durch Bewegung und Training in Relation zu Burnout, Erschöpfung, Angstattacken, entzündliche Darmerkrankungen, Lungenerkrankungen, Diabetes Typ I und II, neurodegenerativen Erkrankungen

### **19/20 August Mess- & Diagnoseverfahren I**

Vier Messgeräte BIA, Kaliper, Waage, Möglichkeiten und Grenzen, einfache Messungen endlich richtig verstehen und anwenden

**16/17 September 2017, Mess- & Diagnoseverfahren II**

Blut und Laktat Analytik in der Praxis. Möglichkeiten und Fallstricke. Darstellung der erpse Blutanalyse und Auswertung

**14/15 Oktober Mess- & Diagnoseverfahren III**

Spiroergometrie: Mehr als eine Leistungsdiagnostik, erkennen des physiologischen Potenzials und von psychologischen momentanen Grössen, Fallstricke, Erkennen von pathologischen Prozessen, Lungenfunktionsanalyse

**18/19 November 2017, Mess- & Diagnoseverfahren IV**

Ernährungsdiagnostik als weltweit erste quantifizierte Gesundheitspsychologie, weitere angewandte Messverfahren in der Ernährungsdiagnostik, die 6 Körpertypen nach Hösli, Ursachen und Wirkungen in der prägbaren psychologischen Phase.

**3/4 Dezember 2017, Fallbeispiele Ernährungsdiagnostik I**

Erschöpfung, Schlafstörungen, Burnout, Übertrainingszustände, Darmerkrankungen

**14/15 Januar 2018, Fallbeispiele Ernährungsdiagnostik II**

Sport, Übergewicht, nicht übertragbare Erkrankungen, Lungenerkrankungen

**Abschlussarbeit abgeben bis spätestens 1. Mai 2018**

**Diplomierung & Diplomfeier nach bestehend Ende Juni 2018**