



Modul Übersicht

Diplomlehrgang Ernährungstraining

Kehrbachhof Akademie

Modul 1: Grundlagen der ganzheitlichen Ernährung

Inhalt:

- Geschichte und Philosophie der Vollwerternährung
- Grundprinzipien gesunder Ernährung: Vollwertig, frisch, regional, saisonal
- Nährstoffkunde: Makro- und Mikronährstoffe verstehen
- Verdauungssystem und Stoffwechsel
- Bedeutung von Bio- und Demeter-Qualität

Modul 2: Anatomie & Physiologie des Körpers

Inhalt:

- Aufbau und Funktion des Verdauungssystems (Mund, Speiseröhre, Magen, Darm)
- Leber, Galle, Bauchspeicheldrüse: Die Verdauungshelfer
- Stoffwechsel auf Zellebene verstehen
- Hormondrüsen und ihre Bedeutung (Schilddrüse, Nebennieren, Hypophyse)
- Herz-Kreislauf-System und Ernährung
- Nervensystem und Gehirn
- Nieren und Ausscheidung
- Knochen, Muskeln und Bindegewebe

Modul 3: Vollkorn & Urgetreide – Altes Wissen neu entdeckt

Inhalt:

- Urgetreide im Überblick: Emmer, Einkorn, Dinkel, Kamut, Ur-Roggen
- Nährwerte und gesundheitliche Vorteile von Vollkorn
- Traditionelle Getreideverarbeitung: Mahlen, Einweichen, Fermentieren
- Sauerteig: Herstellung und gesundheitliche Bedeutung
- Praktische Rezepte mit Urgetreide (Brot, Gebäck, Müsli, Bratlinge)
- Glutenfreie Alternativen: Hirse, Buchweizen, Quinoa, Amaranth



Modul 4: Zuckerfreie Ernährung & natürliche Süßungsmittel

Inhalt:

- Zucker und seine Auswirkungen auf den Körper
- Versteckter Zucker in Lebensmitteln erkennen
- Blutzuckerregulation und Insulinresistenz
- Natürliche Süßungsmittel im Vergleich: Dattelsirup, Kokosblütenzucker, Ahornsirup, Honig, Stevia
- Dattelsirup als Favorit: Herstellung, Nährwerte, Verwendung
- Strategien zur Zuckerreduktion im Familienalltag
- Rezepte: Zuckerfreie Desserts, Kuchen, Snacks für Kinder

Modul 5: Fasten & bewusste Essenspausen

Inhalt:

- Geschichte des Fastens in verschiedenen Kulturen
- Intermittierendes Fasten (16:8, 5:2, OMAD)
- Heilfasten nach Buchinger, Basenfasten, Saftfasten
- Autophagie und Zellregeneration
- Essenspausen im Familienalltag integrieren
- Fastenbrechen: Die richtige Aufbaukost
- Kontraindikationen und Vorsichtsmaßnahmen

Modul 6: Nachhaltige & regionale Ernährung

Inhalt:

- Ökologischer Fußabdruck der Ernährung
- Saisonkalender für regionales Obst und Gemüse
- Von der Natur zur Nahrung: Der Weg unserer Lebensmittel
- Zero Waste in der Küche
- Vorratshaltung: Einkochen, Fermentieren, Einfrieren
- Meal Prep für die Familie



Modul 7: Der Selbstversorgergarten

Inhalt:

- Grundlagen der Gartenplanung: Beete anlegen, Fruchtfolge, Mischkultur
- Gemüseanbau für Anfänger: Die einfachsten Sorten (Salat, Tomaten, Zucchini, Bohnen)
- Kräutergarten anlegen und pflegen
- Kompostieren: Nährstoffkreislauf schließen
- Natürlicher Pflanzenschutz ohne Chemie
- Saatgut gewinnen und Sorten erhalten
- Gärtnern auf Balkon und Terrasse
- Permakultur-Prinzipien
- Vom Garten auf den Teller: Ernteplanung

Modul 8: Haltbarmachen von Lebensmitteln

Inhalt:

- Einkochen & Einwecken: Marmeladen, Chutneys, Kompott, eingekochtes Gemüse
- Fermentieren: Sauerkraut, Kimchi, fermentierte Gurken, Gemüse-Fermentes
- Einlegen in Essig, Öl und Salzlake
- Trocknen: Kräuter, Pilze, Obst (Dörrautomat vs. Lufttrocknung)
- Pökeln und Räuchern
- Einfrieren: Richtig vorbereiten und lagern
- Vakuumieren
- Hygiene und Sicherheit beim Haltbarmachen
- Lagerung: Keller, Speisekammer, Vorratsschrank

Modul 9: Ernährung in verschiedenen Lebensphasen

Inhalt:

- Schwangerschaft und Stillzeit
- Beikost und Kinderernährung (0-12 Jahre)
- Ernährung für Jugendliche
- Wechseljahre und Hormonbalance
- Ernährung im Alter
- Männerernährung: Besondere Bedürfnisse



Modul 10: Ernährung und Kinder – Vegan, Zuckerfrei oder Mischkost?

Inhalt:

- Nährstoffbedarf von Kindern in verschiedenen Altersstufen
- Vegane Kinderernährung: Chancen und Risiken (Vitamin B12, Eisen, Omega-3, Protein)
- Vegetarische Ernährung für Kinder: Praktische Umsetzung
- Zuckerfreie Kinderernährung im Alltag (Kindergarten, Schule, Freunde)
- Wachstum und Entwicklung: Was brauchen Kinder wirklich?
- Gesunde Snacks und Pausenbrote
- Umgang mit Süßigkeiten und sozialen Situationen
- Kinder in der Küche: Kochen als Bildung

Modul 11: Vegane und vegetarische Ernährung – Pro & Contra

Inhalt:

- Geschichte und Philosophie pflanzlicher Ernährung
- Gesundheitliche Vorteile (Herzgesundheit, Gewicht, Entzündungen)
- Kritische Nährstoffe: Vitamin B12, Eisen, Omega-3, Zink, Jod, Vitamin D
- Supplementierung: Wann notwendig, was ist sinnvoll?
- Proteinversorgung aus pflanzlichen Quellen
- Umwelt- und ethische Aspekte
- Mögliche Risiken bei unsachgemäßer Umsetzung
- 30 vollwertige vegane/vegetarische Rezepte zur Gesunderhaltung

Modul 12: Die Kraft der Hülsenfrüchte

Inhalt:

- Hülsenfrüchte als Eiweißquelle und Nährstoffbomben
- Verschiedene Sorten im Detail: Linsen, Kichererbsen, Bohnen, Erbsen, Lupinen
- Richtige Zubereitung: Einweichen, Kochen, Keimen
- Blähungen vermeiden: Gewürze und Zubereitungstipps
- Gesundheitliche Vorteile: Blutzucker, Cholesterin, Darmgesundheit
- Praktische Beispiele: Dal, Hummus, Falafel, Linseneintopf, Bohnensalat
- Hülsenfrüchte-Mehl in der Backstube



Modul 13: Die Kraft von Hafer

Inhalt:

- Hafer als Heilgetreide: Geschichte und Tradition
- Nährstoffprofil: Beta-Glucan, Proteine, Mineralstoffe
- Gesundheitliche Wirkung: Cholesterinsenkend, blutzuckerstabilisierend
- Verschiedene Haferformen: Haferflocken, Haferkleie, Hafermehl, Hafermilch
- Haferflocken richtig einweichen (Phytinsäure abbauen)
- Praktische Beispiele: Porridge, Overnight Oats, Hafersuppe, Haferbrot
- Hafer für Kinder: Brei und kindgerechte Rezepte

Modul 14: Basische Ernährung

Inhalt:

- Säure-Basen-Haushalt verstehen
- pH-Wert im Körper und seine Bedeutung
- Übersäuerung: Symptome und Ursachen
- Basische vs. säurebildende Lebensmittel
- 80/20-Regel in der basischen Ernährung
- Basenfasten als Kur
- Basische Rezepte für den Alltag
- Kritische Betrachtung: Was sagt die Wissenschaft?

Modul 15: Ernährungsweisheit aus afrikanischen Kulturen

Inhalt:

- Traditionelle afrikanische Ernährung: Ein Überblick
- Hirse, Teff und andere afrikanische Urgetreide
- Yamswurzel, Maniok, Süßkartoffel: Nährstoffreiche Knollen
- Fermentation in Afrika: Injera, Ugali, fermentiertes Gemüse
- Blattgemüse und Wildkräuter: Moringa, Amaranth-Blätter
- Traditionelle Gewürze und Heilpflanzen
- Gemeinschaftliches Essen und Esskultur
- Praktische Rezepte: Ugali, Injera, Erdnussuppe, Jollof-Reis



Modul 16: Obst – Genuss mit Grenzen

Inhalt:

- Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe in Obst
- Fructose (Fruktose): Wirkung auf den Körper
- Warum REINE Obstdiäten problematisch sind
- Influencer-Trends kritisch hinterfragt (Raw Till 4, Fruitarismus)
- Blutzuckerschwankungen durch zu viel Obst
- Protein- und Fettmangel bei obstlastiger Ernährung
- Die richtige Obstmenge: Empfehlungen für Erwachsene und Kinder
- Obst sinnvoll kombinieren: Mit Nüssen, Samen, Vollkorn

Modul 17: Verschiedene Kuren – Pro & Contra

Inhalt:

- Überblick über gängige Kuren und Detox-Programme
- Saftkur: Vorteile, Risiken, Durchführung
- Suppenkur: Nährstoffreich und sättigend
- Mayr-Kur: Konzept, Ablauf, Wirkung
- Basenfasten-Kur
- Reiskur nach Kempner
- Smoothie-Kuren
- Pro und Contra wissenschaftlich bewertet

Modul 18: Nahrungsmittelunverträglichkeiten & Allergien

Inhalt:

- Unterschied zwischen Allergie, Unverträglichkeit und Intoleranz
- Laktoseintoleranz: Symptome, Diagnose, Alternativen
- Glutenunverträglichkeit und Zöliakie
- Fruktosemalabsorption
- Histaminintoleranz
- Nussallergien und andere häufige Allergien
- Diagnosemethoden (Ernährungstagebuch, Eliminationsdiät, Tests)
- Ernährungsstrategien und Ersatzprodukte



Modul 19: Hormone & Ernährung

Inhalt:

- Grundlagen des Hormonsystems
- Schilddrüse: Über- und Unterfunktion, Ernährung bei Hashimoto
- Nebennieren und Cortisol: Stress und Ernährung
- Geschlechtshormone: Östrogen, Progesteron, Testosteron
- PCOS: Ernährungsstrategien
- Endometriose und entzündungshemmende Ernährung
- PMS und Menstruationsbeschwerden lindern
- Insulin und Leptin: Hunger und Sättigung

Modul 20: Sporternährung

Inhalt:

- Energiebedarf bei verschiedenen Sportarten
- Kohlenhydrate, Proteine, Fette: Optimale Verteilung
- Ernährung vor, während und nach dem Training
- Muskelaufbau: Proteinbedarf und Timing
- Ausdauersport: Kohlenhydratstrategien
- Hydratation und Elektrolyte
- Supplements: Was ist sinnvoll?

Modul 21: Gewichtsmanagement ohne Diäten

Inhalt:

- Stoffwechsel verstehen: Grundumsatz, Leistungsumsatz
- Warum Diäten langfristig nicht funktionieren
- Jojo-Effekt vermeiden
- Gesund abnehmen: Realistische Ziele
- Gesund zunehmen: Strategien bei Untergewicht
- Sättigungsgefühl und Hunger verstehen
- Achtsames Essen und intuitive Ernährung
- Bewegung als Teil des Gewichtsmanagements



Modul 22: Entzündungshemmende Ernährung

Inhalt:

- Akute vs. chronische Entzündungen
- Entzündungsmarker im Körper (CRP, IL-6)
- Entzündungsfördernde vs. -hemmende Lebensmittel
- Ernährung bei Arthritis, Rheuma, Autoimmunerkrankungen
- Kurkuma, Ingwer und andere entzündungshemmende Gewürze
- Omega-3 vs. Omega-6: Das richtige Verhältnis
- Praktische Rezepte für jeden Tag

Modul 23: Psychologie der Ernährung

Inhalt:

- Emotionales Essen verstehen
- Stress und Ernährung: Cortisol und Heißhunger
- Essstörungen erkennen (Anorexie, Bulimie, Binge Eating) – Grenzen der Beratung
- Wann an Fachpersonal verweisen?
- Gewohnheiten ändern: Verhaltenspsychologie
- Motivation und Zielsetzung in der Beratung
- Selbstmitgefühl und Body Positivity
- Achtsamkeit und achtsames Essen

Modul 24: Ernährung bei Krankheiten – Grenzen der Beratung

Inhalt:

- Diabetes Typ 2: Ernährungsempfehlungen und Blutzuckerkontrolle
- Bluthochdruck: DASH-Diät und salzarme Ernährung
- Erhöhte Cholesterinwerte: Gesunde Fette und Ballaststoffe
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Mediterrane Ernährung
- Krebs: Unterstützende Ernährung (KEINE Heilungsversprechen!)
- Nierenerkrankungen: Protein und Kalium
- WICHTIG: Abgrenzung zur Diätetik und Medizin
- Wann muss zur ärztlichen Beratung verwiesen werden?



Modul 25: Küchentechniken & Lebensmittelkunde

Inhalt:

- Grundlegende Kochmethoden: Dünsten, Dämpfen, Braten, Backen
- Nährstoffgehalt beim Kochen
- Schonende Garmethoden für maximale Vitamine
- Messer-Skills: Sicher und effizient schneiden
- Lebensmittelkunde: Frische erkennen, richtig lagern
- Gewürze und Kräuter: Geschmack ohne Salz
- Öle und Fette: Rauchpunkt und Verwendung
- Meal Prep: Effizient kochen für die Woche

Modul 26: Darmgesundheit & Immunsystem

Inhalt:

- Der Darm als Zentrum der Gesundheit
- Mikrobiom verstehen und pflegen
- Probiotische und präbiotische Lebensmittel
- Fermentierte Lebensmittel: Sauerkraut, Kimchi, Kefir, Kombucha
- Darm-Hirn-Achse und mentale Gesundheit
- Immunsystem stärken durch Ernährung
- Leaky Gut Syndrom
- Reizdarm und ernährungstherapeutische Ansätze

Modul 27: Beratungskompetenz & Gesprächsführung

Inhalt:

- Grundlagen der Ernährungsberatung
- Anamnese und Ernährungsanalyse
- Motivierende Gesprächsführung
- Individuelle Ernährungspläne erstellen
- Umgang mit schwierigen Situationen und Rückschlägen
- Ethik und Grenzen der Beratung
- Rechtliche Grundlagen (Abgrenzung zur Diätetik/Medizin)



Modul 28: Selbstständigkeit als Ernährungsberaterin

Inhalt:

- Business-Planung für Ernährungsberaterinnen
- Gewerbeanmeldung und steuerliche Grundlagen
- Marketing und Positionierung
- Social Media für Ernährungsberaterinnen
- Preisgestaltung und Angebotserstellung
- Online- und Offline-Beratungsformate
- Netzwerken und Kooperationen
- Workshops und Kurse anbieten

Besonderheiten des Lehrgangs

- Verbindung von traditionellem Wissen und moderner Ernährungswissenschaft
- Interkulturelle Perspektive: Lernen von afrikanischen Ernährungstraditionen
- Fokus auf Vollkorn-Urgetreide und zuckerfreie Ernährung
- Anatomie und Physiologie als solide Basis
- Selbstversorgung: Garten anlegen und Lebensmittel haltbar machen
- Kritische Auseinandersetzung mit Ernährungstrends
- 100% Fernstudium – ideal für Mütter und Berufstätige
- Praxisorientierte Inhalte mit über 200 Rezepten
- Multimediale Lernformate (Skripte, Videos, Audios, Workbooks)
- Flexibles Lerntempo über 9-12 Monate
- Vorbereitung auf selbstständige Tätigkeit
- Lebenslanger Zugang zu allen Materialien