



Kehrbachhof Akademie

Diplomlehrgang/Masterclass

Ganzheitliche Ernährung

SCHNUPPER-MODUL

Dein kostenloser Einblick in den Lehrgang

28 Module • Über 1.600 Seiten • Dein Weg zur Ernährungstrainerin





Willkommen!

Liebe Leserin,

Schön, dass du hier bist. Dieses Schnupper-Modul gibt dir einen Vorgeschmack auf den Diplomlehrgang unserer Akademie – kostenlos, unverbindlich, ehrlich.

Ich bin Anja, ich begleite Dich durch den gesamten Lehrgang. Ich bin Mama von fünf Kindern, zwischen 1 und 10 Jahren. Mein Mann kommt aus Kenia, und wir leben 4-5 Monate im Jahr in unserem kleinen keniansichen Dorf, wo wir eine Schule betreiben.

Dieser Lehrgang ist aus meinem Leben entstanden – nicht aus einem Lehrbuch.

In Kenia habe ich gelernt: Die einfachsten Gerichte sind oft die Nährstoffreichsten. Essen ist Gemeinschaft, nicht Stress. Und Kinder, die mit echtem Essen aufwachsen, brauchen keine Regeln – sie essen intuitiv richtig.

Hier in Österreich sah ich das Gegenteil: Verunsicherte Mütter, die nicht wissen, was sie kochen sollen. Frauen, die hundert Instagram-Accounts folgen und am Ende MEHR verwirrt sind als vorher. Und eine Lebensmittelindustrie, die uns mit verstecktem Zucker, Zusatzstoffen und Marketinglügen füttert.

Dieser Lehrgang ist meine Antwort darauf. 28 Module. Fundiert, praktisch, ehrlich. Von Anatomie bis Selbstständigkeit. Von Sauerteig bis Sporternährung. Von Kinderernährung bis afrikanischer Ernährungsweisheit.

In diesem Schnupper-Modul zeige ich dir 5 Kostproben aus verschiedenen Modulen. Du wirst spüren, WIE wir arbeiten, WAS dich erwartet und OB das zu dir passt.

Von Herzen,

Deine Anja



Kostprobe 1: Die 5 Grundprinzipien

Aus Modul 1: Grundlagen der ganzheitlichen Ernährung

Bevor wir über Nährstoffe, Vitamine und Rezepte sprechen, brauchen wir ein Fundament. Fünf Prinzipien, die alles andere tragen:

Prinzip 1: Frisch vor verarbeitet

Je weniger zwischen dem Feld und deinem Teller passiert, desto besser. Ein Apfel ist besser als Apfelsaft. Haferflocken sind besser als Hafer-Crunchies. Kartoffeln sind besser als Kartoffelchips. Nicht weil verarbeitete Lebensmittel „böse“ sind – sondern weil bei jedem Verarbeitungsschritt Nährstoffe verloren gehen und Zusatzstoffe dazukommen.

Faustregel: Wenn die Zutatenliste länger als 5 Zutaten ist – oder wenn du eine Zutat nicht aussprechen kannst – leg es zurück.

Prinzip 2: Vielfalt statt Perfektion

Es gibt KEIN perfektes Lebensmittel. Kein Superfood, das alles löst. Aber es gibt Vielfalt – und die ist mächtiger als jedes einzelne Lebensmittel. 30 verschiedene pflanzliche Lebensmittel pro Woche – das ist das Ziel. Klingt viel? Zähl mal: Haferflocken, Banane, Apfel, Karotte, Brokkoli, Reis, Linsen, Tomaten, Gurke, Paprika – das sind schon 10.

Prinzip 3: Regional und saisonal

Ein Apfel aus dem Nachbargarten enthält mehr Vitamine als ein Bio-Apfel, der 3 Wochen im Kühllager lag. Erdbeeren im Januar? Haben 8.000 km hinter sich und



schmecken nach nichts. Erdbeeren im Juni vom Bauernmarkt? Schmecken nach Sommer – UND haben mehr Nährstoffe.

In Kenia essen die Menschen automatisch saisonal und regional – weil es gar keine andere Option gibt. Kein Supermarkt mit Avocados aus Peru und Heidelbeeren aus Chile. Was der Garten hergibt, kommt auf den Tisch. Und es reicht.

Prinzip 4: Vollkorn statt Weißmehl

Wenn du nur EINE Sache an deiner Ernährung änderst, dann diese: Ersetze Weißmehl durch Vollkorn. Weißbrot → Vollkornbrot. Weiße Nudeln → Vollkornnudeln. Weißer Reis → Vollkornreis. Warum? Weil beim Weißmehl genau das entfernt wird, was wertvoll ist: die Schale (Ballaststoffe), der Keimling (Vitamine, Mineralstoffe, Fette). Übrig bleibt: Stärke. Leere Kalorien.

Prinzip 5: Gemeinsam essen

Das am meisten unterschätzte Ernährungsprinzip. Studien zeigen: Menschen, die gemeinsam am Tisch essen, ernähren sich gesünder, essen langsamer, und Kinder, die mit der Familie essen, haben ein deutlich geringeres Risiko für Übergewicht und Essstörungen.

In Kenia wird IMMER gemeinsam gegessen. Aus einem Topf. Mit den Händen. Im Kreis. Essen ist dort kein Schnell-Snack am Schreibtisch – es ist Gemeinschaft. Und genau DAS fehlt in vielen Familien hier.

→ Im vollständigen Modul 1 lernst du außerdem: Nährstoffkunde (Makro- & Mikronährstoffe), Verdauungssystem & Stoffwechsel, Bio und Demeter-Qualität uvm.



Kostprobe 2: Die 56 Namen des Zuckers

Aus Modul 4: Zuckerfreie Ernährung & Zuckerentwöhnung

Du denkst, du erkennst Zucker auf der Zutatenliste? Dann suche mal nach DIESEN Namen:

Saccharose, Glukose, Fruktose, Dextrose, Maltose, Laktose, Galaktose, Glukosesirup, Fruktosesirup, Maissirup, High-Fruktose Corn Syrup, Maltodextrin, Invertzucker, Karamellsirup, Raffinose, Rübenzucker, Rohrzucker, Rohrzuckermelasse, Gerstenmalz, Gerstenmalzextrakt, Reissirup, Dextrin, Traubenzucker, Kandisfarin, Muscovado, Demerara, Panela, Jaggery, Sucanat...

Das sind nur einige der über 56 Namen, unter denen sich Zucker auf Zutatenlisten versteckt. Die Lebensmittelindustrie nutzt diese Vielfalt bewusst: Wenn sie den Zucker in 5 verschiedene Zuckerarten aufteilt, erscheint keine davon an erster Stelle der Zutatenliste. Es WIRKT, als wäre wenig Zucker drin – obwohl die Summe enorm ist.

Der Fruchtriegel-Trick

Nimm einen beliebigen „gesunden“ Kinder-Fruchtriegel und lies die Zutaten: Dattelpüree, Apfelsaftkonzentrat, Reissirup, Traubensaftkonzentrat. Vier Zutaten – ALLES Zucker. Aber es steht draußen: „Ohne Zuckerzusatz!“ Stimmt technisch – denn es wurde kein HAUSHALTSZUCKER zugesetzt. Nur vier andere Zuckerarten.

Die Wahrheit: Ob der Zucker aus Datteln, Äpfeln oder Zuckerrüben kommt – dein Blutzucker reagiert gleich. Dein Körper unterscheidet nicht zwischen „natürlichem“ und „industriellem“ Zucker. Zucker ist Zucker.



Unsere Empfehlung: Dattelnzucker

Moment – haben wir nicht gerade gesagt, Zucker ist Zucker? Ja. ABER: Dattelnzucker ist getrocknete, gemahlene Dattel. Das heißt: Er enthält noch die BALLASTSTOFFE, Mineralstoffe und Vitamine der ganzen Frucht. Der Blutzucker steigt langsamer an. Es ist immer noch Zucker – aber in seiner BESTEN Form.

→ Im vollständigen Modul 4 lernst du: Blutzuckerregulation & Insulinresistenz, alle natürlichen Süßungsmittel im Detail, die 21-Tage-Zuckerfrei-Challenge + 15 zuckerfreie Rezepte. Außerdem ermittelst Du via Test Deinen Zuckertyp und die für Dich maßgeschneiderte Strategie. Am Ende des Lehrgangs darfst Du Dich dann Zuckerentwöhnungscoach nennen.





Kostprobe 3: Was wir von Afrika lernen können

Aus Modul 15: Ernährungsweisheit aus afrikanischen Kulturen

Wenn ich in Kenia bin, beobachte ich Dinge, die in keinem Ernährungslehrbuch stehen. Und die trotzdem mehr über gesunde Ernährung verraten als jede Studie.

Moringa – der Wunderbaum

In Kenia wächst Moringa am Straßenrand. Niemand hält es für ein „SuperFood“ – es ist einfach ein Baum, dessen Blätter man isst. Aber die Nährwerte sind verrückt: 7x mehr Vitamin C als Orangen, 4x mehr Calcium als Milch, 2x mehr Protein als Joghurt, 25x mehr Eisen als Spinat. In Europa kosten getrocknete Moringa-Blätter € 25 pro 100g. In Kenia: Man pflückt sie vom Baum. Kostenlos.

Ugali – das afrikanische Grundnahrungsmittel

Ugali ist ein fester Brei aus Maismehl und Wasser. Klingt langweilig? Ist es nicht. Ugali ist die Basis jeder Mahlzeit in Ostafrika. Man isst es zu Gemüse, Bohnen, Fleisch, Hülsenfrüchte. Es ist glutenfrei und basisch.

Was wir davon lernen: Essen braucht keine 20 Zutaten, keinen Thermomix und kein Pinterest-Rezept. Einfach, frisch, gemeinsam – das reicht.



Ein Rezept: Afrikanische Erdnusssuppe

- **Zutaten:** 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Stück Ingwer, 2 Süßkartoffeln, 1 Dose Tomaten, 200 ml Kokosmilch, 4 EL Erdnussmus, Salz, Chili
- **Zubereitung:** Zwiebel, Knoblauch und Ingwer anbraten. Süßkartoffeln würfeln, dazu Tomaten und Kokosmilch dazu. 20 Min. köcheln. Erdnussmus einrühren. Würzen. Fertig.
- **Das Ergebnis:** Cremig, sättigend, voller Nährstoffe. Kinder LIEBEN diese Suppe. Dauert 30 Minuten.

→ *Im vollständigen Modul 15 lernst du: Teff, Hirse und andere afrikanische Urgetreide, Fermentation in Afrika (Injera, Ugali), Blattgemüse und Wildkräuter, Gemeinschaftliches Essen als Heilmittel + 10 afrikanische Rezepte.*





Kostprobe 4: Warum du vor deiner Periode Heißhunger hast

Aus Modul 19: Hormone & Ernährung

Jede Frau kennt es: 3–5 Tage vor der Periode – Heißhunger. Auf Schokolade, auf Chips, auf alles gleichzeitig. Und danach: Schuldgefühle. „Warum kann ich mich nicht beherrschen?“

Die Antwort: Du KANNST dich nicht beherrschen – und du SOLLST es auch nicht müssen. Denn dein Körper hat einen guten Grund.

Was passiert hormonell

In der zweiten Zyklushälfte (nach dem Eisprung) sinkt Östrogen und Progesteron steigt. Progesteron erhöht deinen Grundumsatz um 100–300 Kalorien pro Tag. Dein Körper BRAUCHT also tatsächlich MEHR Energie. Gleichzeitig sinkt Serotonin – und dein Gehirn sucht nach schnellen Serotonin-Quellen. Was liefert Serotonin am schnellsten? Zucker.

Das heißt: Dein Heißhunger vor der Periode ist KEINE Schwäche. Es ist Biologie. Dein Körper braucht mehr Energie UND sucht nach Serotonin.

Was du stattdessen tun kannst

- **Mehr essen – bewusst:** Erhöhe deine Portionen in der zweiten Zyklushälfte. Mehr komplexe Kohlenhydrate, mehr Protein. Dein Körper hat Recht – er braucht mehr.
- **Serotonin natürlich erhöhen:** Tryptophanreiche Lebensmittel: Bananen, Nüsse, Haferflocken, dunkle Schokolade (70%+). Bewegung. Tageslicht.



- **Magnesium:** Dein Magnesiumbedarf steigt vor der Periode. Magnesium reduziert Krämpfe UND Heißhunger. Nüsse, Samen, dunkle Schokolade, grünes Gemüse.

→ Im vollständigen Modul 19 lernst du: **Schilddrüse & Hashimoto, Nebennieren & Cortisol, PCOS, Endometriose, PMS, Insulin & Leptin – und wie du JEDES Hormon-Problem mit Ernährung unterstützen kannst.**





Kostprobe 5: Dein Darm bestimmt deine Laune

Aus Modul 26: Darmgesundheit & Immunsystem

Wusstest du, dass 95% deines Serotonins – des „Glückshormons“ – in deinem DARM produziert wird? Nicht in deinem Gehirn. In deinem Darm.

Das bedeutet: Wenn deine Darmflora gestört ist, leidet deine STIMMUNG. Ein kaputter Darm macht buchstäblich schlechte Laune, Antriebslosigkeit, Reizbarkeit. Und was stört die Darmflora? Zucker, Antibiotika, Stress, verarbeitete Lebensmittel, zu wenig Ballaststoffe.

Die 3 wichtigsten Darm-Helfer

1. Präbiotika – Futter für die guten Bakterien: Ballaststoffe aus Gemüse, Vollkorn, Hülsenfrüchten, Leinsamen, Flohsamenschalen. Deine guten Darmbakterien BRAUCHEN diese Ballaststoffe – ohne sie sterben sie.

2. Probiotika – die guten Bakterien selbst: Fermentierte Lebensmittel: Sauerkraut (NICHT pasteurisiert!), Kimchi, Kefir, Naturjoghurt, Kombucha. Sie bringen lebende Bakterien in deinen Darm.

3. Vielfalt – je bunter, desto besser: 30 verschiedene pflanzliche Lebensmittel pro Woche. Jede Pflanze füttert andere Bakterienstämme. Je vielfältiger dein Essen, desto vielfältiger dein Mikrobiom – und desto stabiler deine Gesundheit.

In Kenia: Die Menschen dort essen automatisch präbiotisch und probiotisch – fermentiertes Maismehl (Ugali), viel Gemüse, Hülsenfrüchte, keine verarbeiteten Lebensmittel. Ihre Darmflora ist deutlich vielfältiger als die von Europäern. Und: Sie haben weniger Autoimmunerkrankungen, weniger Allergien, weniger Depressionen.



→ Im vollständigen Modul 26 lernst du: Mikrobiom im Detail, Leaky-Gut-Syndrom, Darm-Hirn-Achse, Immunsystem stärken, Reizdarm – und wie du deine Darmgesundheit mit Ernährung komplett umbauen kannst.





Das war dein Schnupper-Modul

Du hast gerade 5 Kostproben aus einem Lehrgang mit 28 Modulen gelesen. Und wenn du hier angekommen bist, dann weißt du: Das ist anders als das, was du bisher gelesen hast.

Kein Trend. Kein Hype. Kein „in 7 Tagen zum Wunschgewicht“. Sondern: Fundiertes Wissen. Praktische Umsetzung. Ehrliche Perspektive – aus Österreich UND Kenia.

Was dich im vollständigen Lehrgang erwartet

- **28 Module** – von Anatomie bis Selbstständigkeit
- **Über 1.600 Seiten** Lernmaterial + Workbooks
- **Videos, Audios, Rezepte** – multimedial und praxisnah
- **100% Fernstudium** – in deinem Tempo, von zu Hause aus
- **Diplom zur Ernährungstrainerin, Zuckerentwöhnungsscoach und Fastenleiterin** nach erfolgreicher Absolvierung
- **Praxiskarten, Erfolgsblätter, Fahrplan, Zwischenübungen, Quizfragen uvm.** – damit du nicht nur lernst, sondern UMSETZT

3 Frauen, die es getan haben

Maria, 34: Wollte ihre Kinder besser ernähren. Berät heute andere Mütter.

Sabine, 42: Hatte Hashimoto. Gibt jetzt Workshops zu Ernährung & Hormone.

Fatima, 29: Fitnesstrainerin. Verdient heute das Doppelte mit Online Ernährungskursen + Sport.



Deine Investition in Dein neues, gesundes, nachhaltiges und bewusstes Leben

Einmalzahlung: € 1.990€

Oder: 12 Monatsraten à € 205

Das sind € 5,45 pro Tag. Weniger als ein Kaffee und ein Croissant. Für ein Diplom, das dir Türen öffnet – beruflich und persönlich.

Die wichtigste Frage

Nicht: „Kann ich mir das leisten?“

Sondern: „Kann ich es mir leisten, es NICHT zu tun?“

In 12 Monaten stehst du entweder dort, wo du jetzt stehst. Oder dort, wo die Frauen stehen die unseren Lehrgang schon erfolgreich absolviert haben und die nicht nur ihre eigene Gesundheit transformiert haben sondern jetzt schon erfolgreich als Ernährungstrainerinnen arbeiten, in einer verkaufsstarken Nische. Du entscheidest.

Und ich freue mich, wenn Du Dich für die gemeinsame Reise mit uns entscheidest!

Jetzt starten: www.kehrbachhof-akademie.at

Von Herzen, deine Anja

Kehrbachhof Akademie

Zwischen Österreich und Kenia – für Frauen, die VERSTEHEN wollen.