

STUDIENBESCHREIBUNG

Ernährungscoach



Der Markt

Das Ernährungsverhalten verändert sich!

Bei der Vielfalt der heutzutage angebotenen Lebensmittel wird der Fokus immer mehr auf die gesunde Ernährung gelenkt. Die Medien sensibilisieren die Öffentlichkeit und thematisieren die Fehlernährung immer häufiger, sodass Adipositas, also die Fettleibigkeit, in aller Munde ist.

Dabei propagiert die Werbeindustrie die gesunde Ernährung mit zahlreichen Wellness-, Soja- und Lightprodukten, doch die Verteilung der Werbeausgaben für Nahrungsmittel in Deutschland spricht eine andere Sprache.

Die Werbemaßnahmen der Süßwarenbranche sowie der Fast-Food-Marken nehmen stetig zu (zeit.de). Rund 867,8 Millionen Euro wurden 2017 ausschließlich für das Marketing von Süßwaren in Deutschland ausgegeben (statista.de). Der Bundesverband der Deutschen Süßwarenindustrie (BDSI) gab 2019 bekannt, dass der Süßigkeiten-Verbrauch pro Kopf rund 31 Kilogramm in einem Jahr beträgt (rp-online.de).

Der Slogan „Du bist, was Du isst“ kommt nicht von ungefähr!

Wer auf Dauer ungesund isst und sich dazu noch wenig bewegt, hat ein großes Risiko, in späteren Jahren an einer chronischen Krankheit wie Fettleibigkeit, Diabetes, Krebs oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu erkranken.

Dabei nehmen die Folgen einer falschen Ernährung sowie sämtliche Stoffwechselerkrankungen Jahr für Jahr immer mehr zu. Die immer weiter ansteigende Rate an Übergewichtigen und daraus resultierende Erkrankungen rücken immer mehr in den Vordergrund unserer Gesellschaft. Etwa elf Millionen Menschen sterben jährlich aufgrund ungünstiger Ernährung und die meisten Todesfälle gehen auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen zurück. (sueddeutsche.de)

Was lange vermutet wurde, wurde inzwischen durch eine in der Fachzeitschrift „The Lancet“ veröffentlichte Gesundheitsstudie bestätigt. Ergebnis: Bei jedem fünften Todesfall spielt falsche Ernährung eine große Rolle.

Ungefähr 6 Millionen Deutsche leiden an einem Typ-2-Diabetes-mellitus und jährlich steigt die Rate um 5 %. Er zählt zu den häufigsten und teuersten chronischen Erkrankungen. Neben der genetischen Veranlagung und dem Alter gelten Übergewicht, Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen als wichtigste Risikofaktoren für die Entwicklung der Zuckerkrankheit.

Eine Umfrage aus dem Jahr 2018 ergab, dass bei 33 % der Deutschen das Übergewicht auf die falsche, schlechte oder ungesunde Ernährungsweise zurückzuführen ist. Dabei ernähren sich 31 % der Deutschen regelmäßig von Fast Food und 23 % von Fertigprodukten. (dak.de)

Konsequenzen unserer Esskultur

Nicht nur die eigene Gesundheit leidet letztendlich unter den Folgen einer falschen Ernährung, sondern auch die der Kinder. Denn das Ernährungsverhalten manifestiert sich üblicherweise bereits im Kindesalter, und einmal erworbene oder von den Eltern gezeigte Ernährungsmuster werden oft ein Leben lang beibehalten. Somit kommt eine nachhaltige Vermittlung und damit der gesunde Umgang mit Lebensmitteln nicht nur den erwachsenen Personen zugute, sondern auch deren Kindern. (Springer.com)

Grundsätzlich konsumieren Kinder und Erwachsene zu viel tierisches Eiweiß und weißen Zucker. Den wichtigen Nahrungsbestandteilen Calcium, Eisen und Vitaminen wird hingegen kein adäquater Einzug in das tägliche Ernährungsverhalten gegeben, sodass viele Personen mit Mangelerscheinungen und den häufig damit verbundenen Erkrankungen leben müssen. Das Fundament für die Herausbildung von Störungen des Fett- (Cholesterin, Triglyceride) und des Kohlenhydratstoffwechsels (Diabetes Mellitus Typ 2) im hohen Alter wird auf diesem Wege mit hoher Wahrscheinlichkeit gelegt. Mit zunehmend hohen Unkosten für das Gesundheitssystem ist in den kommenden Jahren bis Jahrzehnten fest zu rechnen (www.vzbv.de).

Der Gewichtszunahme zuträglich ist der allgegenwärtige Bewegungsmangel. Im Computerzeitalter und in der von Büroangestellten geprägten Arbeitswelt wird dem Thema Bewegung nur ein verschwindend kleiner Teil der Aufmerksamkeit beigemessen. Der Fahrstuhl, die Rolltreppe, das Auto und viele andere elektronische Helfer unterstützen die menschliche Trägheit und tragen im Endeffekt dazu bei, dass der Mensch im heutigen Alltag kaum dazu gezwungen oder aufgefordert wird, ein paar Kalorien am Tag eigenständig zu verbrennen. Laut aktuellen Studien verbringen durchschnittliche Büroangestellte 84 % der täglichen Zeit im Sitzen, 6 % im Stehen und 10 % in Bewegung. Folglich kommt der Mensch seinem Naturell als Jäger:in und Sammler:in heute nicht mehr adäquat nach und ist von der in der Steinzeit täglich erbrachten Geleistung von ungefähr 25 km weit entfernt.

Die Folge ist die „Verfettung“ der deutschen Bevölkerung. 48 % der Bevölkerung liegen laut dem Body-Mass-Index zwar im Normbereich (18,5–25), aber 36 % sind der Kategorie Übergewicht (25–30) und 13,6 % sogar dem Stadium der Adipositas zuzuordnen. Das Durchschnittsgewicht der deutschen Bevölkerung liegt somit im Bereich „Übergewicht“ (www.gbe-bund.de).

Wie kann diesem Problem nun entgegengewirkt werden? Die Lösung liegt grundsätzlich auf der Hand: Die beiden großen Säulen der Energiebilanz sind Ernährung und Bewegung.

Aufgaben und Tätigkeitsfelder

Das Tätigkeits- und Einsatzfeld für ausgebildete Ernährungscoaches ist vielfältig. Du kannst – je nach Interessenlage – in verschiedenen Bereichen arbeiten:

- ▶ Fitnessanlage/Fitnessstudio, Gesundheitsstudio, Wellnesscenter, Trainingsinstitut, Sportverein, Betriebssportabteilung
- ▶ Hotelanlage/Ferienclub/Kreuzfahrtschiff mit Ernährungs- und Sportabteilung, Sportreiseveranstalter
- ▶ Personal Training, d. h. selbstständige Ernährungscoaches mit eigenem Kund:innenstamm
- ▶ Volkshochschule, Grund- und weiterführende Schulen
- ▶ Anstellung in oder Selbständigkeit mit einer eigenen Praxis

Ernährungscoaches haben die Aufgabe, ihre Kund:innen hin zu einem gesunden Lebensstil zu führen. Sie müssen ihnen vermitteln, wie die Bausteine einer gesunden Ernährung aussehen, wie sich ihre aktuelle Ernährungssituation zu allgemeinen Ernährungsregeln verhält und welche Wege sich zur Lösung des Problems anbieten. Ziel ist somit immer die Ernährungsumstellung in Verbindung mit einer regelmäßigen Bewegungsaktivität. Die Prävention von Fehlernährung ist das Berufsfeld eines:einer Ernährungscoach:in.

Ernährungscoaching

Ernährungscoaches stehen meist in der Eins-zu-eins-Betreuung mit ihren Kund:innen. Sie betreuen ihre Kund:innen persönlich entweder in ihrer Praxis, im Rahmen des Personal Trainings an dem Wunschort ihres:ihres Kund:in oder in einem Gesundheits-/Fitnesszentrum, einer Spa- oder Wellnessanlage. Sie versuchen, ihre Interessent:innen hin zu einem gesunden Ernährungsverhalten zu coachen, sodass diese ein Bewusstsein für ihre Ernährung entwickeln, um dann ihre individuellen Ziele zu erreichen.

Gruppenschulungen

Als Ernährungscoach:in kann es eine Aufgabe für Dich sein, in Gruppenform abgehaltene Ernährungsberatungsgespräche bzw. -schulungen durchzuführen. An Volkshochschulen oder im Rahmen von Gesundheitstagen an Schulen kannst Du als Ernährungsexpert:in eingesetzt werden, um den Kursteilnehmer:innen oder Schüler:innen die Vorzüge einer gesunden Ernährung über einen Vortrag oder ein Gruppengespräch näherzubringen.

Gewicht coaching

Deine Kund:innen werden in den häufigsten Fällen mit dem Ziel der Gewichtsreduktion zu Dir kommen. Entscheidend ist, dass du Deine Kund:innen sowohl für die bewusste Aufnahme, aber zudem auch für die Verbrennung von Energien für die Erreichung ihres individuellen Zieles sensibilisierst. Das heißt, Du kannst Kurse in Fitnessanlagen anbieten, die die Themen Ernährung und Bewegung miteinander verbinden. Klientelgerechte Trainingseinheiten mit (Step-)Aerobic, Nordic Walking, Funktionsgymnastik in Gruppenform oder als Einzelbetreuung zum Thema Gewichtsmanagement gehören zu Deinem Arbeitsalltag.

Selbstvermarktung

Um sich auf dem Wellness- und Gesundheitsmarkt zu positionieren, gehört natürlich auch die Selbstorganisation bzw. Selbstständigkeit in Verbindung mit der Vermarktung des eigenen Produktes zum täglichen Leben eines:einer Ernährungscoach:in. Die Herstellung von Flyern, das Setzen gezielter Werbemaßnahmen und das Führen von Verkaufs- bzw. Beratungsgesprächen gehören zudem zu Deinem täglichen Arbeitsleben.

Studienübersicht

Das IST-Studieninstitut bietet die 14-monatige Weiterbildung „Ernährungscoach:in“ in Form eines staatlich zugelassenen Fernstudiums mit zehn Studienheften und vier Seminaren an. Diese Unterrichtsform bringt Dir viele Vorteile:



Das Fernstudium bietet Dir die Möglichkeit, die Weiterbildung problemlos berufsbegleitend durchzuführen und orts- und zeitunabhängig zu lernen.

Der Versand der Studienhefte erfolgt modular, d. h., Du erhältst die Studienhefte „paketweise“ und kannst Dir so Deine Lernzeit noch freier einteilen. Des Weiteren stellen wir Dir die Studienmaterialien zusätzlich zu den gebundenen Studienheften in Deinem Online-Campus als PDF-Dokumente zur Verfügung, sodass Du Dir diese auf Wunsch herunterladen und dann jederzeit an Deinem Computer ansehen bzw. ausdrucken kannst. Die Teilnehmer:innen, die das gesamte Studium onlinegestützt durchführen möchten, d. h. auf gedruckte Studienhefte verzichten, erhalten eine Ermäßigung von 5 % auf die Studiengebühren.

Lehrplan

Im Folgenden siehst Du eine Aufstellung der verschiedenen Studieninhalte:

Idealverlauf	Versandmonat	Studienheft	Seminare*	Einsendearbeit
1	1	Grundlagen der Ernährung		
2	2	Professionelles Ernährungscoaching		1
3			Ernährungscoaching in der Praxis	
4	2	Grundlagen und Trends des Gewichtsscoachings		
5	2	Professionelles Gewichtsscoaching		
6			Sport- und Gewichtsscoaching in der Praxis	
7	2	Lebensmittellehre		2
8			Fit und gesund durch kreatives Kochen	
9	2	Business und Selbstständigkeit im Ernährungscoaching		
10			Business und Selbstständigkeit im Ernährungscoaching in der Praxis	
11	7	Essverhalten und -störungen		
12	7	Ernährungsformen verschiedener Länder, Kulturen und Religionen		
13	7	Ernährungscoaching für spezielle Zielgruppen		3
14	7	Ernährungstrends		4
15–23			Abschlussprüfung	

(*Es stehen Dir frei wählbare Termine im Online-Campus zur Verfügung.)

Studienhefte

Nachfolgend möchten wir Dir die Inhalte der einzelnen Studieneinheiten vorstellen:

Studienheft 1

Grundlagen der Ernährung

- Nährstoffe
- Energiebilanz, Body-Mass-Index
- Verdauung und Stoffwechsel
- Sonderformen der Ernährung
- Ernährungsabhängige Krankheiten
- Körperfett und Adipositas
- Gewichtsreduktion durch Bewegung

Studienheft 2

Professionelles Ernährungscoaching

- Ernährungsberatung
- Ernährungsbetreuung
- Ernährungspsychologie
- Ernährungspläne und -auswertung

Studienheft 3

Essverhalten und -störungen

- Essverhalten des Kindes
- Familiäre Einflussfaktoren
- Geschmacksbildung
- Psychologische Einflussfaktoren
- Essstörungen – Klassifikationen, Diagnose, Folgen, Therapie
- Unverträglichkeiten und Allergien
- Lebensstilfaktoren

Studienheft 4

Ernährungsformen verschiedener Länder, Kulturen und Religionen

- Kulturelle und traditionelle Unterschiede des Essverhaltens
- Essen in China, Indien, Afrika, Arabien
- Speisevorschriften in verschiedenen Religionen
- Essen in Deutschland – Nationale Verzehrsstudie II
- Ayurvedische und mediterrane Küche

Studienheft 5**Ernährungscoaching für spezielle Zielgruppen**

- Ernährung bei Schwangeren
- Ernährung bei Säuglingen
- Ernährung bei Kindern und Jugendlichen
- Ernährung bei Senior:innen
- Vegetarische und vegane Ernährung

Studienheft 6**Grundlagen und Trends des Gewichtcoachings**

- Definition und Klassifikation von Übergewicht
- Ursachen und Folgen von Übergewicht
- Aufgaben- und Tätigkeitsfeld des:der Gewichtcoach:in

Studienheft 7**Professionelles Gewichtcoachings**

- Essverhalten und Energiebilanz
- Diäten zur Gewichtsreduktion
- Bewegungstraining mit Übergewichtigen
- Psychologische Aspekte und Motivationsansätze

Studienheft 8**Lebensmittellehre**

- Inhaltsstoffe von Lebensmitteln
- Gesundheitsfördernde Wirkungen
- Lagerung, Frische und Verarbeitung von Lebensmitteln

Studienheft 9**Ernährungstrends**

- Vegane und vegetarische Kost
- Fleischersatzprodukte
- Tierschutz
- Paleo, Low Carb, Superfood, Smoothies
- Foodtrucks, Urban Gardening
- Apps

Studienheft 10**Business und Selbstständigkeit im Ernährungscoaching**

- Rechtliche Grundlagen
- Arbeitsbereiche im Gesundheits-, Ernährungs- und Fitnesssektor
- Businessplan
- Marketing
- EDV
- Leistungsspektrum

Seminare

Der begleitende Unterricht besteht aus vier Seminaren, die jeweils zwei bzw. drei Tage dauern und an Wochenenden stattfinden. Im Online-Campus werden Dir hierfür verschiedene Termine vorgeschlagen. Der Besuch der Seminare ist nicht verpflichtend. Die Seminare geben den Teilnehmer:innen die Möglichkeit, den Inhalt der Studienhefte zu vertiefen und in die Praxis zu transferieren.

Es ist für uns selbstverständlich, dass die Seminare von erfahrenen Dozent:innen durchgeführt werden, die über ein fundiertes praktisches und theoretisches Wissen im jeweiligen Themengebiet sowie über langjährige Erfahrung in der Erwachsenenbildung verfügen. Die Themen der einzelnen Seminare werden im Folgenden kurz vorgestellt:

Seminar 1

Ernährungscoaching in der Praxis

- Abgrenzung Therapie und Beratung
- Techniken der Beratung, Beratungsgespräche
- Grundlagen der Ernährungskunde
- Erstellen und Auswerten eines Ernährungsprotokolls

Seminar 2

Sport- und Gewichtcoaching in der Praxis

- Alltagsaktivität versus Sport
- Motivation und Kontaktaufnahme
- Spiele und Bewegungsformen zu den Hauptbeanspruchungsformen Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination
- Körperwahrnehmung und Entspannung
- Sportler:innenernährung

Seminar 3

Fit und gesund durch kreatives Kochen

- Zubereitung verschiedener Mahlzeiten und Snacks für unterwegs
- Hilfreiche Tipps zur vitaminschonenden Zubereitung
- Ansprechendes Essen für Kinder
- Planung eines Kochkurses

Seminar 4

Business und Selbstständigkeit im Ernährungscoaching in der Praxis

- Existenzgründung
- Vermarktung
- Kund:innenbindung
- Zeitmanagement

Prüfungen

Lernerfolgskontrolle

Grundsätzlich werden in jedem Studienheft am Ende eines jeden Kapitels Lernkontrollfragen gestellt, die sich auf den vorangegangenen Text beziehen. Die Antworten zu diesen Fragen findest Du immer am Ende des Heftes. Somit hast Du die Möglichkeit, Deinen Lernerfolg selbst zu überprüfen. Über die Literaturhinweise am Ende eines jeden Studienheftes können weitere Informationen zu den Themengebieten eingeholt werden.

Einsendearbeiten

Im Rahmen Deiner Weiterbildung schreibst Du Einsendearbeiten, die von den IST-Tutor:innen korrigiert und in Deinem Online-Campus hochgeladen werden. Wir empfehlen Dir die regelmäßige Bearbeitung dieser Einsendearbeiten. Jede Einsendearbeit besteht aus mehreren Aufgaben, die sich auf verschiedene Studienhefte beziehen. Im Folgenden findest Du eine Übersicht über die Einsendearbeiten und die darin zu bearbeitenden Themengebiete.

Einsendearbeit 1

- Grundlagen der Ernährung
- Professionelles Ernährungscoaching

Einsendearbeit 2

- Grundlagen und Trends des Gewichtsscoachings
- Professionelles Gewichtsscoaching
- Lebensmittellehre

Einsendearbeit 3

- Essverhalten und -störungen
- Ernährungsformen verschiedener Länder, Kulturen und Religionen
- Ernährungscoaching für spezielle Zielgruppen

Einsendearbeit 4

- Ernährungstrends
- Business und Selbstständigkeit im Ernährungscoaching

Zertifikate

Folgende Zertifikate sind Bestandteil des IST-Diploms „Ernährungscoach:in“ und müssen in separaten Prüfungen bestanden werden:

- ▶ Ernährungsberater:in (IST-Zertifikat)
- ▶ Sport- und Gewichtskoaching (IST-Zertifikat)

Das Bestehen der Einsendearbeit 1 zu den Studienheften „Grundlagen der Ernährung“ und „Professionelles Ernährungscoaching“ sowie der Einsendearbeit 2 zu den Studienheften „Grundlagen und Trends des Gewichtskoachings“, „Professionelles Gewichtskoaching“ und „Lebensmittellehre“ bis zum letzten Studienmonat laut Zahlungsverlauf ist Voraussetzung für den Erhalt der Zertifikate.

Abschlussklausuren

Am Ende Deines Studiums musst Du zwei Klausuren schreiben, die die einzelnen Themenbereiche abprüfen. Die Abschlussklausuren können an den verschiedenen IST-Prüfungsstandorten (Berlin, Hamburg, München und Düsseldorf) abgelegt werden.

Studienabschluss

Voraussetzung zur Erlangung des Zeugnisses ist das Bestehen von zwei Klausuren, der zwei Lizenzen und einer weiteren Einsendearbeit. Nach Abschluss erhältst Du das IST-Diplom:

Ernährungscoach:in

Absolvent:innen des IST-Zertifikates Ernährungsberater:in ist es mit einem zweimonatigen Aufbau-
modul möglich, ein weiteres IST-Zertifikat zum:zur veganen Ernährungsberater:in zu erlangen.

Wir sind für Dich da!

Während der gesamten Dauer Deines Fernstudiums steht Dir das Team der IST-Studienberatung für Fragen zum Aufbau, zum Ablauf und zur Organisation Deiner Weiterbildung zur Verfügung.

Wir informieren Dich frühzeitig über die Termine Deiner Seminare und laden Dich zu jedem Seminar mit einem persönlichen Schreiben unter Angabe der genauen Zeiten sowie der Anreisemöglichkeiten bzw. Online-Durchwahl ein. Bei den Seminaren stehen Dir immer persönliche Ansprechpartner:innen des IST zur Verfügung, die Dir alle Fragen rund um Dein Fernstudium beantworten und Dir zusätzliche Informationen geben.

Für alle fachlichen Fragen zu Deinen Studienmaterialien oder Seminaren steht Dir unser Beratungsteam für den Fachbereich „Wellness & Gesundheit“ zur Verfügung. Sprich uns an, wir freuen uns auf Dich. Du erreichst uns unter +49 211 86668 646 oder per E-Mail an Gesundheit@ist.de.

Wir freuen uns auf Dich!

Auch im Anschluss an Dein Fernstudium kümmern wir uns weiter um Dich:

Mithilfe der IST-Jobbörse www.joborama.de kannst Du Dich kostenfrei über offene Stellen in den Branchen Gesundheit, Wellness, Fitness, Sport und Tourismus informieren oder gezielt nach einer Stelle suchen, indem Du Dein individuelles Qualifikationsprofil kostenlos einstellst und so interessierten Arbeitgeber:innen zugänglich machst.

Unser monatlicher **Online-Newsletter**, der Dir per E-Mail zugeschickt wird, enthält aktuelle Informationen zu Entwicklungen der Branche, zu Messen und Ausstellungen sowie zu neuen IST-Angeboten. Bestelle diesen unter www.ist.de.

Für alle, die bereits eine Weiterbildung beim IST-Studieninstitut belegt haben und sich für ein weiteres IST-Angebot entscheiden, gewähren wir attraktive **Treue-Rabatte**.