

Zertifikat

Monika Lenk

hat an der Weiterbildung

ErnährungsCoach (IHK)

erfolgreich teilgenommen.

Die Weiterbildung wurde in Kooperation mit dem
IHK Bildungszentrum Frankfurt am Main durchgeführt.

Die Weiterbildung beinhaltet die Qualifikation
Kursleiterin Gewichtsreduktion

Oberursel, 19.10.2021

AKADEMIE GESUNDES LEBEN
in der Stiftung Reformhaus-Fachakademie



Ulrich Jentzen
Geschäftsführer Stiftung
Reformhaus-Fachakademie



Sigrid Siebert
Diplom Ökotrophologin
Diätassistentin



**AKADEMIE
GESUNDES LEBEN**
STIFTUNG REFORMHAUS-FACHAKADEMIE

Lerninhalte zum Zertifikat

Ernährungscoach (IHK)

Ernährung

- Gesunde, typgerechte Ernährung
- 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung
- Ernährungssituation in Deutschland
- Prägung des Essverhaltens
- Nährstofflehre - Ernährungslehre
- Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe
- Praxis in der Lehrküche
- Nahrung und Verdauung
- Individuelle Vitalstoffanalyse
- Computergestützte Ernährungsberatung
- Lebensmittelkunde und –qualität
- Ernährungsanamnese erstellen
- Säure-Basen-Gleichgewicht

Kursleiter/in Gewichtsreduktion

- 11 Wochen Gewichtsprogramm
- Kursleiterschulung
- Diäten im Vergleich
- Individuelle Kalorienbestimmung und –reduktion
- Messmethoden zur Bestimmung des Körperzustandes
- Entlastungstage / Entschlackungstage
- Low Fat und Low Carb
- Kuren und Fasten

Fitness

- Fitnessernährung
- Vitalstoffe zur Leistungssteigerung
- Antioxidantien gegen freie Radikale
- Fett, Eiweiß und Kohlenhydrate im richtigen Verhältnis
- Nahrungsergänzung
- Nordic Walking

Coaching

- Psychologie des Coachings
- Gesprächsführung in der Beratung
- Kommunikation
- Einfühlen und hilfreiche Gespräche führen
- Vortragstechnik
- NLP – Neurolinguistische Programmierung
- Fragen richtig stellen
- Wahrnehmung
- Zielmanagement
- Motivationstraining
- Einstellung und Gedanken



Übungsphasen

- Persönliche Vitalstoffanalyse
- Persönliche Ziele definieren (mit Coaching-Partner)
- Inhalte der Skripte mit Fragensammlung erarbeiten
- Entwicklung eines persönlichen Ernährungsplans
- Individuelle Optimierung des Essverhaltens und der Lebensmittelauswahl
- Selbstständige Durchführung von Coachinggesprächen

Leistungsnachweise

- Projektarbeit
- Einzelcoaching: Planung, Durchführung, Dokumentation und Evaluierung eines Fallbeispiels
- Präsentation und Supervision
- Lehrgangsinerner Multiple Choice Test

Seminarleitung

- Sigrid Siebert (Dipl. Ökotrophologin), Ernährungstherapeutin (QUETHEB)
- Prof. Dr. Guido Ritter (University of Applied Science, Fachbereich Oecotrophologie, Münster)
- Hanno Schenk (NLP-Lehrtrainer), Lebensmitteltechnologe



- Anlage zum Zertifikat -

Monika Lenk

hat an der Ausbildung

Ernährungscoach (IHK)

erfolgreich teilgenommen.

Die Zusatzqualifikation umfasste insgesamt:
150 Unterrichtsstunden Präsenzseminar
60 Stunden angeleitetes Selbststudium
10 Stunden Projektarbeit

Die Weiterbildung fand an folgenden Terminen statt:

Teil 1: 12.05. - 16.05.21

Teil 2: 11.06. - 15.06.21

Teil 3: 27.08. - 31.08.21

Teil 4: 15.10. - 19.10.21





ZERTIFIKAT

IHK BILDUNGSZENTRUM FRANKFURT AM MAIN

Frau Monika Lenk

geboren am 09.03.1966

hat den vom IHK Bildungszentrum Frankfurt am Main in Kooperation mit der Akademie Gesundes Leben, Stiftung Reformhaus-Fachakademie in der Zeit vom 12.05.2021 bis 15.10.2021 durchgeführten IHK-Zertifikatslehrgang

Ernährungscoach (IHK)

besucht und mit gutem Erfolg an dem lehrgangsinternen Test teilgenommen.
In dem 150 Unterrichtsstunden umfassenden IHK-Zertifikatslehrgang sind Kenntnisse zu folgenden Themen vermittelt worden:

- **Gesunde, typgerechte Ernährung**
- **Kursleiter/in Gewichtsreduktion, 11 Wochen Programm**
- **Power-Food, Fitnessernährung, Einsatz von Vitalstoffen**
- **Coaching von Klienten, Psychologie des Coaching, Praxis**
- **Food-Experte, Lebensmittelqualität**
- **Praktische Ernährungsberatung**
- **Säure-Basen-Gleichgewicht, Kuren und Fastenformen, Diäten**
- **Nutzen von Bewegung und Entspannung, Sinnesschulung**

Frankfurt am Main, 15.10.2021

Industrie- und Handelskammer
Frankfurt am Main
Aus- und Weiterbildung

i. A.



Timo Gasparini
Leiter IHK Bildungszentrum



Zertifikat

Monika Lenk

hat vom 06.03.2022 bis 09.03.2022

an der Fortbildung

Beraterin Darmgesundheit

teilgenommen und die Prüfung erfolgreich bestanden.

Die Fortbildung umfasst 22,5 Zeitstunden (30 U.Std.).

Oberursel, den 09.03.2022

AKADEMIE GESUNDES LEBEN

in der Stiftung Reformhaus-Fachakademie

Gotische Str. 15, D-61440 Oberursel


Ulrich Jentzen

Geschäftsführer
Stiftung Reformhaus-Fachakademie


Dr. Heidi Braunewell

Diplom-Biologin
Seminarleiterin



AKADEMIE
GESUNDES LEBEN

STIFTUNG REFORMHAUS-FACHAKADEMIE

Berater/in Darmgesundheit

- Lerninhalte -

- Immunsystem – Bakterieneinsatz
- Darmflora – Sitz der Gesundheit
- Darmphysiologie
- Chronisch entzündliche Darmerkrankungen, Reizdarm
- Pre- und Probiotika
- Heilpflanzen für Magen und Darm
- Darmsanierung – Produkte und Anwendung
- Verstopfung & Durchfall – effektive Empfehlungen
- Allergien – darmassoziierte Erkrankung
- Übergewicht – Ursache Dysbiose
- Antibiotika – Killer der Darmflora
- Beratungskonzepte
- Praxis in der Lehrküche
- Aktionen und Fallbeispiele

Prüfung

- Bearbeitung eines Fallbeispiels

Abschluss

- Berater/in Darmgesundheit

Umfang der Weiterbildung

Die Zusatzqualifikation umfasst 3 Seminartage mit insgesamt

- 22,5 Zeitstunden (30 U.Std.)



**AKADEMIE
GESUNDES LEBEN**

STIFTUNG REFORMHAUS-FACHAKADEMIE

TEILNAHMEBESCHEINIGUNG

Monika Lenk

hat in der Zeit vom 17.07.2022 bis 19.07.2022
am Seminar

Fortbildung für Berater/innen Darmgesundheit

an der Akademie Gesundes Leben in Oberursel
teilgenommen.

Oberursel, den 19.07.2022
Stiftung Reformhaus-Fachakademie


Ulrich Jentzen
Geschäftsführer


Martin Rutkowsky
Seminarleiter



AKADEMIE
GESUNDES LEBEN
STIFTUNG REFORMHAUS-FACHAKADEMIE

TEILNAHMEBESCHEINIGUNG

Monika Lenk

hat in der Zeit vom 01.07.2022 bis 03.07.2022 am Seminar

Beratung bei Krebserkrankungen

an der Akademie Gesundes Leben in Oberursel
teilgenommen.

Oberursel, den 03.07.2022
Akademie Gesundes Leben


Ulrich Jentzen
Geschäftsführer


Martin Rutkowsky
Seminarleiter



**AKADEMIE
GESUNDES LEBEN**
STIFTUNG REFORMHAUS-FACHAKADEMIE

TEILNAHMEBESCHEINIGUNG

Monika Lenk

hat in der Zeit vom 19.06.2022 bis 21.06.2022 am Seminar

Ernährungstherapie update

an der Akademie Gesundes Leben in Oberursel
teilgenommen.

Oberursel, den 21.06.2022
Akademie Gesundes Leben


Ulrich Jentzen
Geschäftsführer


Bernd Küllenberg
Seminarleiter



AKADEMIE
GESUNDES LEBEN
STIFTUNG REFORMHAUS-FACHAKADEMIE

Zertifikat

Monika Lenk

hat vom 18.09.2022 bis 23.09.2022

an der Fortbildung

Allergieberaterin - Lebensmittel

mit Dr. med. Uwe Siedentopp

teilgenommen und die Prüfung erfolgreich bestanden.

Die Fortbildung umfasst 37,5 Zeitstunden (50 U.Std.).

Oberursel, den 23.09.2022

AKADEMIE GESUNDES LEBEN

in der Stiftung Reformhaus-Fachakademie

Gotische Str. 15, D-61440 Oberursel



Ulrich Jentzen
Geschäftsführer Stiftung
Reformhaus-Fachakademie



Dr. med. Uwe Siedentopp
Arzt für Naturheilverfahren
Diplom-Ökotrophologe



Sigrid Siebert
Diplom-Ökotrophologin
Ernährungsberaterin
(QUETHEB)



AKADEMIE
GESUNDES LEBEN

STIFTUNG REFORMHAUS-FACHAKADEMIE

Allergieberater/in - Lebensmittel

– Lerninhalte –

Die Inhalte der Fortbildung basieren auf aktuellen ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen, wie sie auch von Fachvereinigungen wie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), dem Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE), der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG), Gesellschaft für Phytotherapie und der Deutschen Adipositas Gesellschaft (DAG) vertreten werden.

Ernährung und Allergien, Maßnahmen

- Lebensmittel-Allergien, Intoleranzen, Allergene und Kreuzallergien
- Beeinflussung von Allergenen durch Verarbeitung und andere Lebensmittel (Augmentation und Matrixeffekte)
- Evidenz basierte Präventionsempfehlungen
- Diagnostik von Allergien und Intoleranzen: Ernährungs- und Symptomprotokoll
- Allergenkennzeichnung: Wichtige rechtliche Vorschriften für die Praxis
- Lücken der Kennzeichnungsverordnung
- Pseudoallergien und Nichtallergische Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Beratung bei Fruktose-Malabsorption und Histamin-Intoleranz sowie bei Schimmelpilz- und Hefeallergie
- Spezielle Allergien: Beratung bei Weizeneiweißallergie und Zöliakie / Glutenfreie Ernährung
- Beratung bei Allergien im Säuglings- und Kleinkindalter, Milcheiweißallergie, Laktose-Intoleranz, Hühner-Eiweißallergie, Sojaweiweißallergie, Pseudo-Allergien
- Umsetzung der Empfehlungen in der Lehrküche
- Atopien: Neurodermitis - Krankheitsbild und Empfehlungen
- Nahrungsergänzung, ergänzende Empfehlungen der Naturheilkunde
- Ganzheitliche Betrachtung von Allergien aus ärztlicher Sicht und Umweltmedizin mit dem Umweltmediziner und Naturheilarzt Dr. med. Uwe Siedentopp

Übungsphasen

- Beratungsmethodik: Beratungsübungen anhand von Fallbeispielen
- Praxis in der Lehrküche

Prüfung Schriftlicher Test

Umfang der Weiterbildung

Die Zusatzqualifikation umfasst 5 Seminartage mit insgesamt 50 Unterrichtsstunden

Seminardozenten

- Sigrid Siebert (Diplom-Ökotrophologin), Ernährungstherapeutin (QUETHEB)
- Bernd Küllenberg (Diplom-Ökotrophologe), Ernährungsberater (VDOe)
- Dr. med. Uwe Siedentopp (Arzt für Naturheilverfahren, Ernährungswissenschaftler)



AKADEMIE
GESUNDES LEBEN

STIFTUNG REFORMHAUS-FACHAKADEMIE