



## Ernährungscoach (IST)



## Der Markt

### Ernährung und Bewegung – die beiden großen Säulen der Energiebilanz

In den vergangenen Jahren wurden den Themen Fehlernährung und Adipositas, also der Fettleibigkeit, von den Medien und der Öffentlichkeit zunehmend Aufmerksamkeit geschenkt.

Die Werbeindustrie propagiert die gesunde Ernährung mit zahlreichen Wellness- und Lightprodukten, die Verteilung der Werbeausgaben für Nahrungsmittel in Deutschland spricht jedoch eindeutig eine andere Sprache. 38 % der Ausgaben werden für Schokolade und Süßigkeiten aufgebracht, 10 % für Tiefkühlkost und Eiscreme. Konserven, Fisch und Fleisch haben noch einen Anteil von 10 %, sodass insgesamt feststeht: Die „Werbeindustrie hält nicht, was sie verspricht“ und jegliche Fast-Food-Ketten können nicht über mangelnden Zulauf und ausbleibende Konsumenten klagen ([www.zeit.de](http://www.zeit.de)).

### Mit den Konsequenzen muss die Gesellschaft leben

In den Krankenhäusern steigen die Behandlungszeiten aufgrund von Ernährungs- und Stoffwechselerkrankungen von Jahr zu Jahr an, sodass auch die sich daraus entwickelnden Sterbefälle stetig zunehmen. Herzinfarkte, Schlaganfälle, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes-Mellitus Typ II sind dem einzuordnen ([www.gbe-bund.de](http://www.gbe-bund.de)).

Kinder und Erwachsene nehmen durchschnittlich zu viele tierische Eiweiße zu sich, konsumieren Zucker im Übermaß und lassen den Fettanteil an der Ernährung viel zu groß werden. 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 II) 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](http://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 verbringt der durchschnittliche Büroangestellte 84 % der täglichen Zeit im Sitzen, 6 % im Stehen und 10 % in Bewegung. Folglich kommt der Mensch seinem Naturell als Jäger und Sammler 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](http://www.gbe-bund.de)).

Wie kann diesem Problem nun entgegengetreten 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. Sie können – je nach Interessenslage – 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 Kundenstamm
- ▶ Volkshochschule, Grund- und weiterführende Schulen
- ▶ Anstellung in oder Selbständigkeit mit einer eigenen Praxis

Ernährungscoaches haben die Aufgabe, ihre Kunden 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 Ernährungscoaches.

### Ernährungscoaching

Ernährungscoaches stehen meist in der 1.:1-Betreuung mit ihren Kunden. Sie betreuen ihre Kunden persönlich entweder in ihrer Praxis, im Rahmen des Personal Trainings an dem Wunschort ihres Kunden oder in einem Gesundheits-/Fitnesszentrum, einer Spa- oder Wellnessanlage. Sie versuchen, ihre Interessenten 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 kann es eine Aufgabe für Sie sein, in Gruppenform abgehaltene Ernährungsberatungsgespräche bzw. -schulungen durchzuführen. An Volkshochschulen oder im Rahmen von Gesundheitstagen an Schulen können Sie als Ernährungsexperte eingesetzt werden, um den Kursteilnehmern oder Schülern die Vorzüge einer gesunden Ernährung über einen Vortrag oder Gruppengespräch näherzubringen.

## Gewichtskoaching

Ihre Kunden werden in den häufigsten Fällen mit dem Ziel der Gewichtsreduktion zu Ihnen kommen. Entscheidend ist, dass Sie Ihre Kunden sowohl für die bewusste Aufnahme, aber zudem auch für die Verbrennung von Energien für die Erreichung ihres individuellen Zieles sensibilisieren. Das heißt, Sie können 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 Ihrem Arbeitsalltag.

## Selbstvermarktung

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

## Studienübersicht

Das IST-Studieninstitut bietet die 14-monatige Weiterbildung „Ernährungskoach (IST)“ in Form eines staatlich zugelassenen Fernstudiums mit zehn Studienheften und vier Präsenzphasen an. Diese Unterrichtsform bringt Ihnen viele Vorteile:



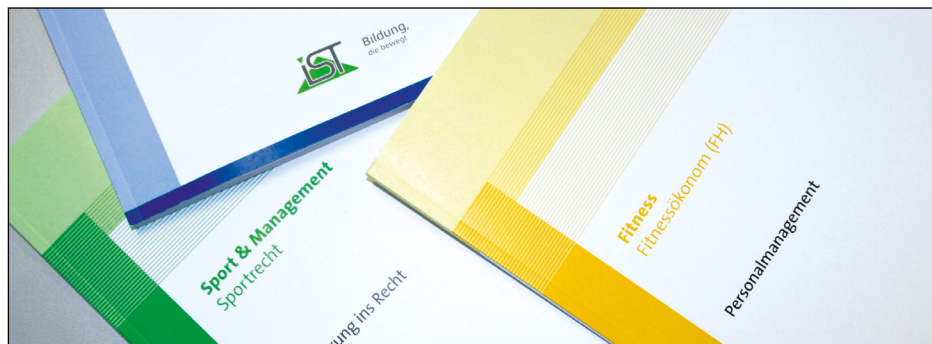
Das Fernstudium bietet Ihnen die Möglichkeit, die Weiterbildung problemlos berufsbegleitend durchzuführen und orts- und zeitunabhängig zu lernen.

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

Im Folgenden sehen Sie eine Aufstellung der verschiedenen Studieninhalte:

| Idealverlauf | Versandmonat | Studienheft  | Präsenzphase*  | Einsendearbeit |
|--------------|--------------|--|--|----------------|
| 1            | 1            | Grundlagen der Ernährung                                       |  |                |
| 2            | 2            | Professionelles Ernährungscoaching                             |  | 1              |
| 3            |              |  | Ernährungscoaching in der Praxis                                   |                |
| 4            | 2            | Grundlagen und Trends des Gewichtcoachings                     |  |                |
| 5            | 2            | Professionelles Gewichtcoachings                               |  |                |
| 6            |              |  | Sport- und Gewichtcoachings 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 Ihnen frei wählbare Termine im Online-Campus zur Verfügung.



Nachfolgend möchten wir Ihnen die Inhalte der einzelnen Studieneinheiten vorstellen:

## Studienhefte

### Studienheft 1:

#### Grundlagen der Ernährung

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

### Studienheft 2:

#### Professionelles Ernährungscoaching

- Ernährungsberatung
- Ernährungsbetreuung
- Ernährungsrichtlinien einzelner Sportartengruppen
- 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 Senioren
- 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 Gewichtcoaches

**Studienheft 7:****Professionelles Gewichtcoaching**

- 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, Super Food, Smoothies
- Foodtrucks, Urban Gardening
- Apps



**Studienheft 10:****Business und Selbstständigkeit im Ernährungscoaching**

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

**Präsenzphasen**

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

Es ist für uns selbstverständlich, dass die Präsenzphasen von erfahrenen Dozenten 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 Präsenzphasen werden im Folgenden kurz vorgestellt:

**Präsenzphase 1:****Ernährungscoaching in der Praxis**

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

**Präsenzphase 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
- Sportlerernährung

**Präsenzphase 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

**Präsenzphase 4:****Business und Selbstständigkeit im Ernährungscoaching in der Praxis**

- Existenzgründung
- Vermarktung
- Kundenbindung
- 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 finden Sie immer am Ende des Heftes. Somit haben Sie die Möglichkeit, Ihren Lernerfolg selbst zu überprüfen. Über die Literaturhinweise am Ende eines jeden Studienheftes können weitere Informationen zu den Themengebieten eingeholt werden.

### Einsendearbeiten

Im Rahmen Ihrer Weiterbildung schreiben Sie Einsendearbeiten, die von den IST-Tutoren korrigiert und in Ihrem Online-Campus hochgeladen werden. Wir empfehlen Ihnen die regelmäßige Bearbeitung dieser Einsendearbeiten. Jede Einsendearbeit besteht aus mehreren Aufgaben, die sich auf verschiedene Studienhefte beziehen. Im Folgenden finden Sie eine Übersicht über die Einsendearbeiten und die darin zu bearbeitenden Themengebiete:

|  |   |
|--|---|
| <p><b>Einsendearbeit 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagen der Ernährung</li> <li>• Professionelles Ernährungscoaching</li> </ul>  | <p><b>Einsendearbeit 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagen und Trends des Gewichtskoachings</li> <li>• Professionelles Gewichtskoaching</li> <li>• Lebensmittellehre</li> </ul> |
| <p><b>Einsendearbeit 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Essverhalten und -störungen</li> <li>• Ernährungsformen verschiedener Länder, Kulturen und Religionen</li> <li>• Ernährungscoaching für spezielle Zielgruppen</li> </ul> | <p><b>Einsendearbeit 4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ernährungstrends</li> <li>• Business und Selbstständigkeit im Ernährungscoaching</li> </ul>                                     |

## Zertifikate

Folgende Zertifikate sind Bestandteil des IST-Diploms „Ernährungscoach (IST)“ 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 Ihres Studiums müssen Sie zwei Klausuren schreiben, die die einzelnen Themenbereiche abprüfen. Die Abschlussklausuren können an den verschiedenen IST-Prüfungsstandorten (Berlin, Hamburg, München, Weil am Rhein und Düsseldorf) abgelegt werden.

## Studienabschluss

Voraussetzung zur Erlangung des Zeugnisses ist das Bestehen von zwei Klausuren, der zwei Lizenzen und eine weitere Einsendearbeit. Nach Abschluss erhalten Sie das IST-Diplom:

**Ernährungscoach (IST)**

## Wir sind für Sie da!

Während der gesamten Dauer Ihres Fernstudiums steht Ihnen das Team der IST-Studienberatung für Fragen zum Aufbau, zum Ablauf und zur Organisation Ihrer Weiterbildung zur Verfügung.

Wir informieren Sie frühzeitig über die Termine Ihrer Präsenzphasen und laden Sie zu jeder Präsenzphase mit einem persönlichen Schreiben unter Angabe der genauen Zeiten sowie der Anreise- und Übernachtungsmöglichkeiten ein. Bei den Seminaren stehen Ihnen immer persönliche Ansprechpartner des IST zur Verfügung, die Ihnen alle Fragen rund um Ihr Fernstudium beantworten und Ihnen zusätzliche Informationen geben.

Für alle fachlichen Fragen zu Ihren Studienmaterialien oder Präsenzphasen steht Ihnen unser Beratungsteam für den Fachbereich „Wellness & Gesundheit“ zur Verfügung. Sprechen Sie uns an, wir freuen uns auf Sie. Sie erreichen uns deutschlandweit kostenlos unter 0800 478 0800 oder per E-Mail an [Gesundheit@ist.de](mailto:Gesundheit@ist.de).

Wir freuen uns auf Sie!

## **Auch im Anschluss an Ihr Fernstudium kümmern wir uns weiter um Sie:**

Mithilfe der IST-Jobbörse [www.joborama.de](http://www.joborama.de) können Sie sich kostenfrei über offene Stellen in den Branchen Fitness, Wellness, Sport und Tourismus informieren oder gezielt nach einer Stelle suchen, indem Sie Ihr individuelles Qualifikationsprofil kostenlos einstellen und so interessierten Arbeitgebern zugänglich machen.

Unser monatlicher **Online-Newsletter**, der Ihnen per E-Mail zugeschickt wird, enthält aktuelle Informationen zu Entwicklungen der Branche, zu Messen und Ausstellungen sowie zu neuen IST-Angeboten. Bestellen Sie diesen unter [www.ist.de](http://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**.