

STUDIENBESCHREIBUNG

Gesundheitsberater (IST)



Hinweis:

Um die Lesbarkeit dieser Studienbeschreibung zu erhalten, wurde auf das Nebeneinander verschiedener Personen- und Berufsbezeichnungen verzichtet. Dafür bitten wir alle Leser (m/w/d) um Verständnis.

Der Markt

Gesellschaft und Gesundheit im Wandel!

Die demografischen Entwicklungen haben in den vergangenen Jahren wesentliche Veränderungen in der Gesellschaft verursacht. Dies macht sich vor allem durch die immer älter werdende Bevölkerungsstruktur in Deutschland bemerkbar. Zum einen prognostizieren statistische Hochrechnungen, dass bis zum Jahr 2050 über zwei Milliarden Menschen älter als 60 Jahre alt sein werden, und zum anderen, dass knapp 450 Millionen Menschen älter als 79 Jahre werden. Damit hätte sich die Anzahl im Vergleich zur jetzigen Situation verdoppelt!

Damit gehen oftmals auch nichtübertragbare Erkrankungen einher, wie z. B. Krebs, Diabetes, Schlaganfälle, Demenz sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Bedeutsame Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind unter anderem Rauchen, Fettleibigkeit, sportliche Inaktivität und Bluthochdruck. Auch die Anzahl von Betroffenen psychischer Erkrankungen nimmt weiter zu. Nicht zuletzt aufgrund der zusätzlichen Belastungen durch die Corona-Pandemie gerät mittlerweile fast jede dritte Person im Laufe des Lebens an die Grenzen der eigenen Regenerationsfähigkeit und Erhaltung der psychischen Gesundheit. Schlafstörungen, Depressionen, Angstzustände, Essstörungen sowie verschiedene Suchterkrankungen zählen zu den häufigsten Diagnosen im Bereich psychischer Erkrankungen.

Regelmäßige Bewegung und körperliche Aktivität senken die vorzeitige Sterblichkeit, führen zu einem gesünderen Lebensstil und vermindern die Erkrankungshäufigkeit. Durch gezielte Förderung eines aktiveren Lebensstils kann die Lebensqualität verbessert, das körperliche Wohlbefinden gestärkt sowie Krankheiten und Beschwerden entgegengewirkt werden.

Aufgrund der gesamtgesellschaftlichen Entwicklungen besteht weiterhin ein gravierender Handlungsbedarf, die individuelle Gesundheit und damit auch ein gesundheitsbewusstes Verhalten frühzeitig und langfristig zu fördern. Demzufolge wird die Bedeutung von gesundheitsorientierten Angeboten und Unterstützungsmöglichkeiten zukünftig weiter zunehmen. Diese bieten diverse Ansätze zur Verbesserung der physischen und psychischen Gesundheit.

Gesunde Strukturen als Grundlage für ein gesundes Leben!

Die Gesundheit nimmt einen großen Stellenwert ein. Sie ist Voraussetzung für ein langes und glückliches Leben. Beeinflusst wird diese unter anderem durch verschiedene Komponenten, wie sportliche Aktivität, Ernährung und regelmäßige Erholungsphasen.

Im gesamten Gesundheitskontext ergeben diese drei Bestandteile wichtige Schlüsselfaktoren für das eigene Wohlbefinden. Doch wie kann ein gesunder Lebensstil ganzheitlich in die eigenen Alltagsstrukturen integriert und nachhaltig aufrechterhalten werden? Vielen Menschen fällt die konkrete Umsetzung im beruflichen oder im privaten Umfeld schwer.

Grundsätzlich besteht ein enormes Interesse daran, individuelle Verhaltensweisen zu hinterfragen und gesundheitsförderliche Angebote wahrzunehmen. In Umfragen kam heraus, dass sich immer mehr Menschen eine ausgewogene Ernährung oder einen aktiveren Lebensstil wünschen.

Gerade das individuelle Gesundheitsverhalten wird in Familie, Kindergarten, Schule und Freundeskreis erlernt. Diese vermittelten Kompetenzen können erste gute Voraussetzungen für ein gesundes und aktives Leben darstellen.

Innerhalb dieser Strukturen sollten gesundheitsförderliche Maßnahmen barrierefrei und niederschwellig für jeden zugänglich sein.

Im Folgenden wird kurz auf einige wesentliche Faktoren der ganzheitlichen Gesundheitsperspektive eingegangen:

Zunächst einmal ist körperliche Aktivität in Form von Bewegung enorm wichtig, um im Alter lange mobil, fit und vor allem eigenständig zu bleiben. Viele physische Funktionen verringern sich im Laufe des Lebens, sodass hier aktiv entgegengewirkt werden sollte, um diese degenerativen Prozesse innerhalb des Körpers zu verzögern. In der Regel ist der Alltag von sitzenden Tätigkeiten und monotonen Bewegungsabläufen geprägt. Langfristig betrachtet verliert der Mensch mit dem Älterwerden nicht nur Muskelmasse, sondern auch Flexibilität bzw. Beweglichkeit. Regelmäßige sportliche Betätigung reduziert gesundheitliche Risikofaktoren. Bereits moderates Ausdauertraining ist in der Lage, gesundheitliche Einschränkungen sowie physiologische Abbauprozesse zu mildern. Ausgiebige Spaziergänge oder leichte Sportaktivitäten können gesundheitsförderliche Effekte mit sich bringen. Mobilisierende Übungen in Kombination mit dehnenden Komponenten sorgen zum einen für einen Wohlfühlfaktor und zum anderen wird der Körper mit seinen Muskeln, Sehnen und Bändern vor altersbedingten Verletzungen geschützt.

Ein weiterer Aspekt im Kontext der ganzheitlichen Gesundheit bezieht sich auf das relevante Thema Ernährung. Dabei spielen z. B. emotionale Faktoren eine wichtige Rolle, denn das eigene Ernährungsverhalten wird unter anderem vom sozialen Umfeld geprägt. Täglich ist der menschliche Organismus dabei auf eine hochwertige Zusammensetzung von Nährstoffen angewiesen. Kohlenhydrate, Fette und Proteine liefern Energie und stärken damit den Körper. Insbesondere die Zufuhr von frischen und pflanzlichen Nahrungsmitteln erweist sich als sehr hilfreich, um eine ausreichende Kombination von Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen zu sich zu nehmen. Letztendlich kann mit einer gesunden und ausgewogenen Ernährung sowohl der individuelle Gesundheitszustand als auch Wohlbefinden positiv beeinflusst werden.

Besonders die psychische Gesundheit rückte zuletzt deutlich in den Fokus der Öffentlichkeit. Mittlerweile nehmen immer mehr Menschen tägliche Situationen als stressig oder aber auch überfordernd wahr. Berufliche oder private Belastungsfaktoren, die immer wiederkehren, besitzen damit ein enorm hohes Potenzial, um die eigene Gesundheit langfristig zu gefährden. Ein Teufelskreis kann entstehen, in welchem es dann schwerfällt, emotionale Krisen, Herausforderungen oder Probleme zu bewältigen. Die mentale Gesundheit wird in Mitleidenschaft gezogen. Erste lösungsorientierte Ansätze können sich beispielsweise in sozialen Interaktionen mit der Familie oder mit Freunden ergeben. Ein stabiles Umfeld mit intakten Beziehungen und positiven Erfahrungswerten kann in einem ersten Schritt als seelische Unterstützung fungieren, sodass Verhaltensmuster oder kreisende Gedanken gemeinsam hinterfragt werden können. Aber auch andere Ergebnisse führen bekanntlich ans Ziel und sind somit in der Lage, die eigenen Ressourcen wieder zu aktivieren.

Zu einer ganzheitlichen Betrachtung der Gesundheit gehört auch die kritische Auseinandersetzung mit dem eigenen Schlaf, denn Ein- und Durchschlafprobleme ergeben sich immer häufiger in der Gesellschaft. Auch Schlafmangel ist weit verbreitet und kann sowohl pathologischer als auch stressbedingter Herkunft sein. Die Wahrscheinlichkeit, durch unzureichenden Schlaf an Herz-Kreislauf-Beschwerden zu erkranken, ist hoch. Daher ist bei Schlafmangel frühzeitiges Entgegenwirken überaus wichtig.

Aufgaben und Tätigkeitsfelder

Die Tätigkeits- und Einsatzfelder von ganzheitlichen Gesundheitsberatern sind vielfältig. Sie können – je nach Kompetenzen und Qualifikationen – in verschiedenen Bereichen tätig werden:

- ▶ gesundheitsorientierte Fitnessanlagen bzw. Fitness- und Gesundheitseinrichtungen
- ▶ Sportwissenschaftliche Trainingsinstitute, Sportvereine oder Betriebssportabteilungen
- ▶ Personal Training, d. h. selbstständige Gesundheitsberater mit eigenen Kunden
- ▶ Grund- und Volkshochschule sowie weiterführende Bildungsinstitutionen
- ▶ Anstellung in einer gesundheitsorientierten Praxis
- ▶ Selbständigkeit mit eigenen Räumlichkeiten
- ▶ Reha- und Kureinrichtungen
- ▶ Gesundheits- und Wellnesshotels

Um die individuelle Gesundheitskompetenz der Klienten zu verbessern, gehören regelmäßige körperliche Bewegung, eine gesunde und ausgewogene Ernährung, ausreichende Erholungsphasen sowie das Erlernen von Stressbewältigungsstrategien als relevante Themen in diese ganzheitliche Weiterbildung. Gesundheitsberater sensibilisieren und informieren die Klienten regelmäßig in diesen Themengebieten, um so auch ein gesundheitsbewusstes Verhalten anzuregen. Es sollen individuelle Ressourcen aufgebaut werden, indem fachübergreifendes Wissen aus den Bereichen Bewegung, Ernährung, Stress und Schlaf vermittelt wird.

Studienübersicht

Das IST-Studieninstitut bietet die 14-monatige Weiterbildung „Gesundheitsberater (IST)“ in Form eines staatlich zugelassenen Fernstudiums mit zwölf Studienheften und drei Seminare an. Diese Unterrichtsform bringt Ihnen viele Vorteile:



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

Der Versand der Studienhefte erfolgt modular, d. h., Sie erhalten die Studienhefte „paketweise“ in regelmäßigen Abständen 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.

Lehrplan

Im Folgenden sehen Sie eine Aufstellung der verschiedenen Studieninhalte:

Idealverlauf	Versandmonat	Studienheft	Seminare (S)*/ Webinare (WB)	Einsendearbeit (EA)/ Webtest (WT)
1	1	Prävention und Gesundheitsförderung		
2	2	Motivation und Coaching		EA 1
3	2	Grundlagen der Ernährung		
4	2	Professionelles Ernährungscoaching		
5			Ernährungscoaching in der Praxis (S)	
6	2	Anatomie		
7	2	Physiologie		
8	2	Trainings- und Bewegungslehre		
9	2	Grundlagen des Gesundheitssports und gesundheitsorientiertes Training		
10			Diagnostik und gesundheitsorientiertes Training (S)	WT
11	7	Handlungsfeld Stressmanagement und Suchtmittelkonsum		EA 2
12	7	Stressreduktion und -regulierung durch Entspannungsmethoden und Bewegungsformen		
13	7	Work-Life-Balance, Resilienz und Achtsamkeit	Gesunde Schlafstrategien: Praxisbeispiele & Handlungsempfehlungen (WB)	
14	7	Präventive Strategien für einen gesunden Schlaf	Ganzheitliche Coachingempfehlungen für gesunden Schlaf (S)	EA 3
14–23		Zwei Abschlussklausuren		

*Es stehen Ihnen frei wählbare Termine im Online-Campus zur Verfügung

EA = Einsendearbeit | S = Seminar | WB = Webinar | WT = online-gestützter Webtest

Studienhefte

Nachfolgend möchten wir Ihnen die Inhalte der einzelnen Studieneinheiten vorstellen:

Studienheft 1

Prävention und Gesundheitsförderung

- Entwicklung von Gesundheitsförderung und Prävention
- Grundlagen und Konzepte
- Verhaltens- und Verhältnisprävention
- Gesundheitsrelevante Modelle
- Settingbezogene Gesundheitsförderung

Studienheft 2

Motivation und Coaching

- Motivationsmodelle und -strategien
- Sportpsychologische Motivationsdiagnostik
- Emotionen und Stress
- Coachingansätze
- Phasen eines Coachinggesprächs
- Mentales Training und Kommunikation

Studienheft 3

Grundlagen der Ernährung

- Nährstoffe und ihre Aufgaben
- Nährstoffbedarf
- Energiebilanz
- Allgemeine Empfehlungen für eine gesunde Ernährung
- Die Verdauung und der Stoffwechsel der Nährstoffe
- Ernährungsformen
- Ernährungsbedingte Erkrankungen

Studienheft 4

Professionelles Ernährungscoaching

- Ernährungspsychologie
- Ernährungsberatung
- Kommunikation in der Ernährungsberatung
- Ernährung und Sport

Studienheft 5**Anatomie**

- Grundlagen der Anatomie
- Spezielle Anatomie des Körperstammes
- Spezielle Anatomie der oberen Extremität
- Spezielle Anatomie der unteren Extremität
- Muskelkunde

Studienheft 6**Physiologie**

- Energiestoffwechsel
- Atmung
- Blut
- Herz-Kreislauf-System
- Immunsystem
- Nervensystem
- Hormonsystem

Studienheft 7**Trainings- und Bewegungslehre**

- Komponenten sportlicher Leistung
- Grundlagen der Bewegungslehre
- Grundlagen der Trainingslehre
- Sportmotorische Fähigkeiten
- Biomechanische Grundlagen

Studienheft 8**Grundlagen des Gesundheitssports und gesundheitsorientiertes Training**

- Fitness- und Gesundheitstraining
- Gesundheitsorientierte Fitness
- Zielgruppen im Kontext verschiedener Entwicklungsstufen
- Beispiele für fitnessorientierte Bewegungsprogramme

Studienheft 9**Handlungsfeld Stressmanagement und Suchtmittelkonsum**

- Grundlagen der Stresserkennung und Stressbewältigung
- Stressmodelle im Überblick
- Mögliche Stressoren und Stressentstehung am Arbeitsplatz
- Folgeerkrankungen durch Stress
- Stressmanagementprogramme sowie Grundlagen zu den Themen Work-Life-Balance, Resilienz- und Achtsamkeitstraining
- Gesundheitsdiagnostik und Suchtmittelkonsum im Betrieb

Studienheft 10

Stressreduktion und -regulierung durch Entspannungsmethoden und Bewegungsformen

- Spannung und Entspannung
- Aktive Entspannungsformen wie z. B. PMR, Yoga, Qi Gong, Pilates
- Passive Entspannungsformen wie z. B. AT, Fantasiereisen, Meditation, Hypnose, Atmung
- Körperliche und psychische Effekte
- Lang- und kurzfristige Entspannungstechniken
- Entspannung mit Kindern
- Sport und Entspannung

Studienheft 11

Work-Life-Balance, Resilienz und Achtsamkeit

- Grundlagen, Analyse, Maßnahmen zur Verbesserung der Work-Life-Balance
- Zeitmanagement
- Gestaltung und Hilfen
- Resilienztraining
- Business-Resilienz
- Achtsamkeitstraining
- Mindfulness Based Stress Reduction

Studienheft 12

Präventive Strategien für einen gesunden Schlaf

- Chronobiologie
- Schlaftypen
- Schlaf und Lebensalter
- Schlafmythen
- Schlafstörungen
- Diagnostische Hilfsmittel

Seminare

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

Es ist für uns selbstverständlich, dass die Seminare 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 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

Diagnostik und gesundheitsorientiertes Training

- Eingangsscheck
- Analyse
- Testmethoden im Gesundheitssport
- Gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme

Seminar 3

Ganzheitliche Coaching-Empfehlung für gesunden Schlaf

- Chronobiologie
- Coachingansätze
- Präventive Strategien
- Zielgruppen
- Analyseinstrumente
- Praxisbeispiele

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.

Webtest

Webtests sind computergestützte Multiple-Choice-Tests im Online-Campus, die dazu dienen, Ihr Wissen zu vertiefen und zu festigen. Im Rahmen der Weiterbildung absolvieren Sie einen Webtest. Dieser muss bestanden werden, um zur Abschlussprüfung zugelassen zu 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.

Einsendearbeit 1

- Grundlagen der Ernährung
- Professionelles Ernährungscoaching

Einsendearbeit 2

- Handlungsfeld Stressmanagement und Suchtmittelkonsum
- Stressreduktion und -regulierung durch Entspannungsmethoden und Bewegungsformen
- Work-Life-Balance, Resilienz und Achtsamkeit

Einsendearbeit 3

- Präventive Strategien für einen gesunden Schlaf

Zertifikate

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

- ▶ Ernährungsberater/-in (IST-Zertifikat)
- ▶ Schlafcoach (IST-Zertifikat)

Das Bestehen der Einsendearbeit 1 zu den Studienheften „Grundlagen der Ernährung“ und „Professionelles Ernährungscoaching“ sowie der Einsendearbeit 2 zu dem Studienheft „Präventive Strategien für einen gesunden Schlaf“ 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 sowie der zwei Lizenzen. Nach Abschluss erhalten Sie das IST-Diplom:

Gesundheitsberater (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 Seminare und laden Sie zu jedem Seminar mit einem persönlichen Schreiben unter Angabe der genauen Zeiten sowie der Anreise und Übernachtungsmöglichkeiten ein. Bei den Seminaren stehen Ihnen immer persönliche Ansprechpersonen 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 Seminaren steht Ihnen unser Beratungsteam für den Fachbereich „Gesundheit & Wellness“ zur Verfügung. Sprechen Sie uns an. Sie erreichen uns unter +49 (211) 86668 0 oder per E-Mail an 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 können Sie sich über offene Positionen in den Branchen Fitness, Gesundheit, Sport und Tourismus informieren oder gezielt nach einer Anstellung umsehen. Parallel haben Sie dort auch die Möglichkeit, Ihr individuelles Qualifikationsprofil kostenfrei hinzuzufügen und so interessierten Arbeitgebern zur Verfügung zu stellen.

Unser monatlicher Online-Newsletter, der Ihnen per E-Mail zugeschickt wird, enthält aktuelle Informationen zu Entwicklungen der Branchen, zu Netzwerkveranstaltungen, Messen und Ausstellungen sowie zu aktuellen IST-Angeboten. Bestellen Sie 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.