

## Expert:in für Präventiv- und Sporternährung 22/23 – Schweiz

Mit diesem vom SVDE mit 18 Punkten zertifizierten Kurs garantieren wir den Fachpersonen im Sportbereich, Quereinsteiger: innen sowie allen im Ernährungsbereich Beschäftigten eine fundierte, unabhängige Ausbildung, welche ganzheitlich auf die Wechselwirkungen der verschiedenen Ebenen Physiologie, Psychologie und Ernährung eingeht.

Erfahrene Dozent:innen vermitteln einzigartiges Wissen, warum es für jeden Menschen nur eine persönliche Lösung gibt und wie man sie zusammenstellt – auf Basis messbarer Ergebnisse und wissenschaftlich fundiert.

### **Die Absolvent:innen werden nach ihrem erfolgreichem Kursbesuch folgende Kompetenzen haben:**

- Lebensstile erkennen und typengerecht anpassen
- Psychologische Motive erkennen und mit den Menschen besprechen können
- Ursachen von Übergewicht erkennen und die optimale Ernährung typengerecht umsetzen
- Analytische Fähigkeiten wie Kalipermessung, BIA Messung durchführen und korrekt interpretieren können. Einfache Diagnosen mit dem Kunden erarbeiten und Probleme lösen helfen
- Einen Sportler in seinem Sport ernährungstechnisch komplett unterstützen sowie angepasste Trainingsempfehlungen abgeben können
- Ernährungsgerechte Pläne für Menschen mit hohem Stressalltag und Erschöpfung erstellen
- Fach- und Methodenkompetenz kennen, um alle Ernährungsthemen des Kunden erklären zu können und wenn nötig an eine Ernährungsberater:in mit BSc in Ernährung & Diätetik, einen Arzt/eine Aertzin oder Ernährungsdiagnostiker:in weiterzuleiten
- Das heutigen Wirrwar und Ernährungsmythen von Ernährungsrichtlinien und Diäten durchschauen können und argumentieren, was für wen gut anwendbar ist

## Expert:in für Präventiv- und Sporternährung 22/23 – Schweiz

Erfahrene Dozent:innen vermitteln einzigartiges Wissen, warum es für jeden Menschen nur eine persönliche Lösung gibt und wie man sie zusammenstellt – auf Basis messbarer Ergebnisse und wissenschaftlich fundiert.

### 1. Block – Selbst-Studium

Über unsere erpse Academy lernst du online die Theorie und absolvierst selbstständig den Theorieteil. Durch die Wissensüberprüfung siehst du jeweils, ob du auf die Präsenzphase optimal vorbereitet bist. Ist dir noch etwas unklar, wird dies in der Präsenzphase noch einmal erarbeitet.

### 2. Block – Präsenzphase

In der Präsenzphase lernst du, das neu erlernte Wissen optimal einzuordnen. Wir werden ab dem III. Modul mit echten Probanden arbeiten: Unser Ziel ist es, Theorie und Methodenkompetenz zu vermitteln. Somit ist die Begegnung mit echten Kund:innen besonders wichtig, damit du erkennst, wo in der Beratung echte Engpässe entstehen und wie du am effektivsten helfen kannst.

### 3. Block – Wissen vertiefen

Nach dem Kurs ist vor dem Kurs. Durch gezielte Aufgaben vertiefen wir das Wissen und verknüpfen es zu einer komplexen Sicht auf die künftigen Kund:innen. Du lernst, die Wechselwirkungen von Psychologie, Physiologie und sozialer Vergangenheit eines Menschen mit in die Beratung einzubeziehen. Dementsprechend können wir dich als Berater:in mit nutzwertigem Wissen ausstatten, sodass du Lösungen findest, die andere Berater:innen nicht kennen.

### Dozent:innen:

**Jeanette Siegenthaler**, BSc in Ernährung & Diätetik, Ernährungsdiagnostikerin, Geschäftsführung erpse

**Jürg Hösli**, Ernährungswissenschaftler, Leiter Institut für Ernährungsdiagnostik erpse, Leiter Ernährungsmedizin Institut für Prävention, Sportmedizin und Diabetologie med-concert, Referent im deutschen Radsportbund

**Gregory Grünig**, Ernährungsdiagnostiker und Sport-Chef beim erpse institut

## Expert:in für Präventiv- und Sporternährung 22/23 – Schweiz

### **Die Module:**

**Vor dem Präsenzunterricht Selbststudium via erpse Academy (siehe Block 1 oben).  
Dann starten wir mit:**

**Modul I – 04.11.22 bis 05.11.22**

**Dozentin Jeanette Siegenthaler  
Basisernährung**

- Funktionen, Verdauung von Makro- und Mikronährstoffe kennen, Resorptionsprobleme erkennen und reagieren können
- Die Basis von gesunder Ernährung verstehen – im Detail die Makro- und Mikronährstoffe sowie die Nährstoffverteilung im Ansatz nach erpse
- Mahlzeiten-Rhythmus richtig bestimmen
- Kalorienbedarf richtig berechnen sowie Fallstricke bei entzündlichen Erkrankungen, individuellen Problemen und Sportler:innen erkennen

**Modul II – 02.12.22 bis 03.12.22**

**Dozent Jürg Hösli  
Psychologische Grundlagen zum Verständnis von Stress, Kompensation und Lebensstil-Erkennung**

- Fragebogen: mentale Belastung und Erholung sowie Fragebogen der Bedürfnisse (Maslow Pyramide)
  - Kompensationsmuster der Klienten verstehen
  - Umgang und Auswertung des mentalen Fragebogens, um körperliche und mentale Belastung(en) der Klient:innen zu verstehen
- Burnout und Prophylaxe in der Ernährung und Training: Wie kann ich frühzeitig ein mögliches Burnout vermeiden?

**Modul III – 06.01.23 bis 08.01.23**

**Dozent Jürg Hösli  
Kalipermessung und Lebensstil: Was hat Körperfett mit dem Lebensstil zu tun?  
Darstellung anhand des patentierten Hösli Vectographen**

- Einflüsse von Training und Ernährung auf Körperfettverteilung in Beispielen
- Planung einer Körperfettreduktion mit Interaktion Psychologie, Training und Ernährung verstehen und umsetzen können
- Praxis der Kalipermessung an Probanden vor Ort

## Expert:in für Präventiv- und Sporternährung 22/23 – Schweiz

**Modul IV – 03.02.23 bis 04.02.23**

**Dozentin Jeanette Siegenthaler**

**Ernährungssysteme und Zielgruppen inkl. Pathologie und Abgrenzung**

- Aktuelle Diäten kennen und richtig einordnen können
- Pathologische Krankheitsbilder kennenlernen und Abgrenzung zum medizinischen Bereich
- Thema Essstörungen

**Modul V – 03.03.23 bis 04.03.23**

**Dozent Gregory Grünig**

**BIA-Messung (zur Vorbereitung via Academy) und Sporternährung**

- Sporternährung & Supplemente
- Energiestoffwechsel
- Typologisierung von Sportarten inkl. sportspezifische Energiebereitstellung und Ernährungsplanung
- Beeinflussung des Trainingseffekts durch Ernährung
- Spezifische Themen der Ernährungsberatung: Höhentherapie, Gewicht machen, Ketogene Ernährung im Ausdauersport, Carboloadung, Bodybuilding & Fitnessklassen
- Nahrungsergänzungen und evidenzbasierte Anwendung

**Modul VI – 31.03.23 bis 01.04.23**

**Dozentin Jeanette Siegenthaler**

**Wie sage ich es meinem Kunden, Beratungskompetenz und Fallstricke**

- Beratungsgespräche richtig planen, durchführen und reflektieren
- Menschentypengerechte Kommunikation
- Wie erreiche ich maximale Compliance beim Kunden
- Wie bin ich langfristig erfolgreich
- Fallstricke in den Beratungen, Selbstreflexion im Beratungsgespräch als Basis für die Kundenbetreuung

## Expert:in für Präventiv- und Sporternährung 22/23 – Schweiz

Modul VII – 05.05.2023 bis 06.05.2023

Dozent Jürg Hösli

Fallbeispiele in der Beratung

- Wir führen alle Messungen in diesen drei Tagen zusammen und werden komplexe, reale Fälle mit Ernährung, Training und Beleuchtung des Mindsets lösen
- Prüfungsvorbereitung

### Prüfungen

Mündliche Abschlussprüfung à 30 Minuten ca. ein Monat nach Abschluss von Modul VII. Der Prüfungstag wird zwei Monate vorher durch das erpse Institut bekanntgegeben und ist ein fest definierter Termin.

Wer die Prüfung beim ersten Mal nicht besteht, darf die Prüfung einen Monat danach wiederholen.

Nicht erscheinen gilt als nicht bestanden. Ein weiteres Verschieben der Prüfung wird mit CHF 300.- verrechnet.

### Voraussetzungen

Grundvoraussetzung für die Aufnahme einer Ausbildung bei erpse ist ein aufrichtiges Interesse am Thema Ernährung. Ein vorheriges Fachwissen oder abgeschlossene Ausbildung in einem Beruf mit einem physiologischen oder psychologischen Curriculum sind von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich.

# erpse · ACADEMY

## Expert:in für Präventiv- und Sporternährung 2022/23 – Schweiz. Weitere Informationen.



### **Schulungsort, -zeiten und Durchführung der Kurse**

Schulungsort ist der Strickhof in Winterthur-Wülflingen. Details siehe unten.

Die Vorbereitung findet über die erpse Academy online statt.

Uhrzeiten: von 8.30 – 12.00 Uhr und von 13.30 – 16.30 Uhr

### Anmeldung zur erpse Academy:

Für die 1. Phase (Online-Selbststudium) bitte unter [www.erpse-academy.com](http://www.erpse-academy.com) anmelden.

### **Nähere Informationen zum Schulungsort**

Strickhof Wülflingen, Riedhofstrasse 62, 8408 Winterthur.

Der Strickhof ist mit dem öV gut erreichbar – vom Bahnhof Winterthur mit dem Bus Nr. 2, Richtung Wülflingen, Haltestelle Schloss. Für alle Autofahrer sind genügend Parkplätze vor dem Gebäude vorhanden.

Verpflegung im Strickhof: In den Pausen können im Strickhof Kaffee, Tee und Gipfeli oder Gebäck bestellt werden, Äpfel stehen immer im Korridor gratis für alle bereit.

Selbstverständlich kannst du auch ein eigenes Mittagessen mitbringen – eine Mikrowelle ist vorhanden und an allen Tagen verfügbar. Ein Coop und Migros sind ca. 700 m vom Strickhof entfernt und gut zu Fuss erreichbar.

### **Fragen / Kontakt**

Für organisatorische Fragen wende dich bitte an Emily Cochran unter [info@erpse.ch](mailto:info@erpse.ch), bei inhaltlichen Fragen zu den Modulen an Jeanette Siegenthaler unter [js@erpse.ch](mailto:js@erpse.ch).

Herzlich

Dein erpse Institut und erpse Academy Team