

# Ernährungsberatung



## Persönliches Vorwort

Ihre Dozentin: Frau Kornelia Schiffer-Bäumer

Liebe Lehrgangsteilnehmer,

bevor Sie nun mit der Bearbeitung des ersten Lernheftes beginnen, möchte ich Ihnen sagen, dass ich mich sehr, über Ihre Entscheidung diesen Kurs zu belegen, freue und Sie dazu beglückwünsche. Ich bin sicher, dass Ihre Entscheidung Sie weiterbringt und Sie viele spannende und neue Dinge über das Thema Ernährung lernen werden.

Ich freue mich, Sie durch diesen Kurs zu begleiten und stelle mich auf diesem Wege gern als Autorin und Dozentin für den Lehrgang Ernährungsberatung vor.

Mein Name ist Kornelia Schiffer-Bäumer, ich bin von Beruf Oecotrophologin (grad.) und qualifizierte Diät- und Ernährungsberaterin VFED. Ich arbeite als Gruppenleiterin in einer Werkstatt für behinderte Menschen. Dort leite ich die hauswirtschaftliche Abteilung und bin unter anderem dort auch als Kursleiterin für Präventiv-Kurse mit dem Thema „Gesunde Ernährung“ tätig.

Der Hauptgrund, warum Menschen eine Ernährungsberatung in Anspruch nehmen, ist Übergewicht. Statistisch gesehen sind sechzig Prozent der Erwachsenen übergewichtig. Darum ist es meine Zielsetzung, Kenntnisse über die Grundbestandteile unserer Nahrung zu vermitteln und über den Aufbau und die Funktion der verschiedenen Nährstoffe zu informieren.

Inhaltlich werden wir uns mit den folgenden Themen und Fragestellungen beschäftigen:

- Grundlagen der Ernährungslehre
- Anatomie und Physiologie
- Ernährungsbedingte Krankheiten
- Diäten
- Gesunde Ernährung in Abhängigkeit der Lebensphasen
- Vegetarische Ernährung
- Lebensmittelkunde
- Der Beratungsprozess und vieles mehr wie sie aus der anschließenden allgemeinen Einleitung entnehmen können.

Ernährungsberatung in Verbindung mit den Themen Prävention, Gesundheit, Wellness und Lebensqualität liegt voll im Trend.

Vor Ihnen liegt also ein breites und spannendes Aufgabenfeld mit Zukunft!  
Darum ist der Lehrgang ideal als Zusatzqualifikation, wenn Sie bereits im Gesundheitsbereich tätig sind.

Auch wenn Sie im hauswirtschaftlichen oder gastronomischen Umfeld arbeiten. In vielen Fitness- und Wellnessbereichen wird heute Ernährungsberatung angeboten. Ebenso für Angehörige pädagogischer Berufe, da auch an Schulen das Thema Ernährung immer mehr in den Vordergrund rückt. Oder einfach weil Sie Menschen bei der Zusammenstellung einer gesundheitsfördernden Ernährung helfen wollen, um Mangel- und Fehlernährung zu vermeiden und das Risiko ernährungsbedingter Krankheiten zu vermindern.

Ich freue mich auf unsere gemeinsame Aufgabe, wünsche Ihnen viel Erfolg und Motivation bei der Bearbeitung der Lernhefte und stehe Ihnen bei Fragen jederzeit mit Rat und Tat zur Seite.

Mit herzlichen Grüßen  
Kornelia Schiffer-Bäumer