



Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

# **Curriculum zum Lehrgang Ernährungsberater\*in/DGE**

**Version 2024**

# Curriculum zum Lehrgang Ernährungsberater\*in/DGE

<b>Zielsetzung und Rahmenbedingung</b> .....	<b>4</b>
<b>Module des Lehrgangs</b> .....	<b>7</b>
<b>Modul 1 Ernährung und Gesundheit</b> .....	<b>7</b>
Modul 1.1 Umgang mit den Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr im Beratungsalltag.....	8
Modul 1.2 Nährstoff- und lebensmittelbezogene Ernährungsempfehlungen.....	9
Modul 1.3 Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit.....	10
Modul 1.4 Ernährung des Säuglings und Kleinkindes.....	12
Modul 1.5 Ernährung im Alter.....	13
Modul 1.6 Beratung von Menschen mit geistiger Behinderung.....	14
Modul 1.7 Ernährung und Sport.....	15
Modul 1.8 Ernährung bei Schicht- und Nachtarbeit.....	16
Modul 1.9 Ernährung und Nachhaltigkeit.....	17
Modul 1.10 Alternative Ernährungsformen.....	18
Modul 1.11 Evidenzbasierte Leitlinien.....	20
<b>Modul 2 Ernährung bei Krankheit</b> .....	<b>21</b>
Modul 2.1 Lebensmittelunverträglichkeiten.....	22
Modul 2.2 Stoffwechselerkrankungen.....	23
Modul 2.3 Gastrointestinale Erkrankungen.....	25
Modul 2.4 Hypertonie.....	26
Modul 2.5 Osteoporose.....	27
Modul 2.6 Mangelernährung.....	28
Modul 2.7 Laborparameter bei Mangelernährung.....	29
Modul 2.8 Ernährungstherapie bei Krebs.....	30
Modul 2.9 Essstörungen.....	31
Modul 2.10 Fütterstörungen im Säuglings- und Kleinkindsalter.....	32
Modul 2.11 Ernährung und Mikrobiota.....	33
Modul 2.12 Arzneimittel-Lebensmittel-Interaktionen.....	34
<b>Modul 3 Ernährungspsychologie</b> .....	<b>35</b>
Modul 3.1 Psychologische Ansätze in der Ernährungsberatung.....	36
Modul 3.2 Biopsychosoziale Faktoren von Krankheit.....	38
<b>Modul 4 Methodik und Didaktik in der Beratung</b> .....	<b>39</b>
Modul 4.1 Grundlagen zur Vorbereitung und Durchführung von Schulungen und Seminaren.....	40
Modul 4.2 Einsatz von DGE-Medien in der Beratung.....	41
Modul 4.3 Praktische Angebote in der Beratung: Einkaufstraining und Praxiseinheiten in der Lehrküche.....	42

<b>Modul 5</b>	<b>Gesprächsführung – Theorie und Methoden.....</b>	<b>43</b>
Modul 5.1	Klientenzentrierte Gesprächsführung nach Rogers und ausgewählte Kommunikationsmodelle .....	44
Modul 5.2	Struktur und Methoden für die Einzelberatung .....	45
Modul 5.3	Kommunikation und Moderation in Gruppen zur Leitung von gruppendynamischen Prozessen.....	46
<b>Modul 6</b>	<b>Praxis der Gesprächsführung.....</b>	<b>47</b>
Modul 6.1	Beratungstraining für die Einzelberatung.....	48
Modul 6.2	Beratungstraining für die Gruppenberatung .....	49
Modul 6.3	Herausforderung Online-Beratung .....	50
Modul 6.4	Kultursensible Beratung und Biografiearbeit .....	51
Modul 6.5	Kollegiale Beratung.....	52
<b>Modul 7</b>	<b>Marketing und Selbstpräsentation .....</b>	<b>53</b>
Modul 7.1	Grundlagen zu Public Relations, Pressearbeit und Social Media.....	54
Modul 7.2	Präsentation und Selbstpräsentation .....	56
<b>Modul 8</b>	<b>Qualitätssicherung und Evaluation .....</b>	<b>57</b>
Modul 8.1	Qualitätssicherung in der Ernährungsberatung .....	58
Modul 8.2	Evaluation in der Ernährungsberatung .....	59
Modul 8.3	German Nutrition Care Process (G-NCP).....	60
Modul 8.4	Rahmenvereinbarung zur Qualitätssicherung in der Ernährungsberatung/-therapie und Ernährungsbildung .....	61
<b>Modul 9</b>	<b>Berufliche Perspektiven in der Ernährungsberatung.....</b>	<b>62</b>
Modul 9.1	Die Ernährungsberatung im Gesundheitssystem – Grundlagen und Perspektiven.....	63
Modul 9.2	§§ 20, 43 und 125 SGB V – Bedeutung für die Ernährungsberatung.....	64
Modul 9.3	Arbeitsplatz Krankenhaus.....	65
Modul 9.4	Arbeitsplatz Rehaklinik.....	66
Modul 9.5	Maßnahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) .....	67
Modul 9.6	Selbstständigkeit: Vom Einstieg zum Profi .....	68
<b>Modul 10</b>	<b>Projektplanung in der Ernährungsberatung und Gesundheitsförderung .....</b>	<b>69</b>

## Zielsetzung und Rahmenbedingung

### Ziel

Die Teilnehmer\*innen des Zertifikatslehrgangs Ernährungsberater\*in/DGE (EB/DGE) erhalten die Möglichkeit, ihr Kompetenzprofil für die Ernährungsberatung und Ernährungstherapie weiterzuentwickeln und neue berufliche Perspektiven zu gewinnen. Hierbei werden die unterschiedlichen beruflichen Anforderungen betrachtet: einerseits die fachliche Kompetenz im Sinne ernährungswissenschaftlicher und diätetischer Inhalte, andererseits die professionelle Rolle als Berater\*in.

Im Lehrgang liegt der Fokus somit auf dem Transfer von Inhalten in die berufliche Praxis und der Förderung der Teilnehmer\*innen, diese Fachinhalte für ihre Zielgruppe angepasst zu vermitteln. Als Ernährungsberater\*in/DGE ermöglichen sie es ihren Klient\*innen, die Handlungsfähigkeit außerhalb der Beratungssituation zu erreichen. Dafür werden u. a. aktivierende Lernsituationen und praxisnahe Umgebungen geschaffen, in denen die Teilnehmer\*innen praxisrelevante Elemente individuell erleben und trainieren können.

### Zulassungsvoraussetzungen

Berufsausbildung bzw. Studienabschluss als:

- ▶ Diätassistent\*in
- ▶ Diplom-Oecotropholog\*in [ernährungswissenschaftliche Ausrichtung] und Diplom-Ernährungswissenschaftler\*in
- ▶ Bachelor- und Masterabsolvent\*in der Oecotrophologie, Ernährungswissenschaften und fachverwandter Studiengänge entsprechend den DGE-Zulassungskriterien

**Empfehlung:** Einblick in die Ernährungsberatung (Praktikum oder Hospitationen in der Einzel- und Gruppenberatung)

**Zusätzlich gilt für den Intensiv-Lehrgang:** Der Nachweis von Beratungserfahrung (entsprechend zwei Jahre in Vollzeit) ist zu erbringen oder alternativ ein spezifisches Studienprofil mit Ausrichtung auf die Ernährungsberatung/-therapie plus mindestens 20 Wochen Praktikum in der Ernährungsberatung/-therapie.

### Lehrgangsvarianten

Der Zertifikatslehrgang Ernährungsberater\*in/DGE wird in vier Varianten durchgeführt:

**Präsenz:** 9 Wochenenden in Präsenz (Freitag, Samstag, Sonntag)

**Digital:** 9 Blöcke à 3 Tage digital

**Kombi:** 3 Blöcke à 5 Tage in Präsenz, 3 Blöcke à 4 Tage digital

**Intensiv:** Fokus auf dem selbstgesteuerten Lernen, 1 Block à 5 Tage in Präsenz, 1 Block à 5 Tage digital

Auch in den Varianten Präsenz, Digital und Kombi ist selbstgesteuertes Lernen Bestandteil des Lehrgangs.

## Unterrichtsform und Umfang der Module

Die Vermittlung der Inhalte der Module findet je nach Lehrgangsform in Präsenz, digital oder im selbstgesteuerten Lernen bzw. in einer Kombination dieser Formate statt.

In den Modulbeschreibungen werden Unterrichtseinheiten und Arbeitsstunden aufgeführt. Die Angabe **Unterrichtseinheiten (UE) à 45 Minuten** bezieht sich auf den direkten Kontakt mit den Dozent\*innen, und zwar in Präsenz und digital. **Arbeitsstunden (h) à 60 Minuten** beziehen sich auf den geschätzten Arbeitsaufwand im selbstgesteuerten Lernen bzw. auf den berechneten Umfang der Unterrichtseinheiten inklusive Vor- und Nachbereitung der Themen.

In den Lehrgangsvarianten Präsenz, Digital und Kombi werden zahlreiche Module in Präsenz bzw. digital durchgeführt. Die Inhalte der Module 1.3 bis 1.11, der Module 2.1 bis 2.12 und des Modul 10 werden in allen Lehrgangsformen ins selbstgesteuerte Lernen übertragen.

Die Angaben im Curriculum haben somit folgende Bedeutung:

### Beispiel Modul 1.1

#### Umgang mit den Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr im Beratungsalltag

**Umfang:** 8 Unterrichtseinheiten / 15 Arbeitsstunden

In einigen Lehrgangsvarianten (hier: Präsenz, Digital und Kombi) wird das Thema im Unterricht besprochen. Darauf bezieht sich die Angabe zum Umfang der Unterrichtseinheiten. In anderen Lehrgangsformen (hier: Intensiv) ist das Thema Bestandteil des selbstgesteuerten Lernens. Hierfür ist die Angabe der Arbeitsstunden relevant.

### Beispiel Modul 1.3

#### Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit

**Umfang:** 8 Arbeitsstunden

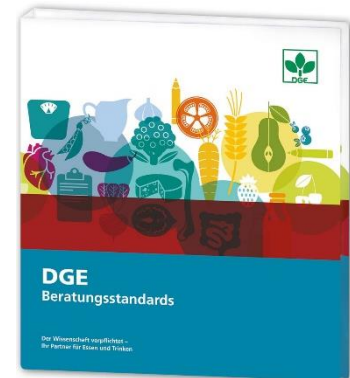
Wenn nur Arbeitsstunden genannt werden, ist das Thema in allen vier Lehrgangsvarianten Bestandteil des selbstgesteuerten Lernens.

## Literatur

### DGE-Beratungsstandards

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE):  
DGE-Beratungsstandards. 2. korrigierte Auflage 2024.

(DGE-Beratungsstandards 2024: ISBN 978-3-88749-268-7,  
DGE-Artikelnummer 120600 inklusive  
1. Ergänzungslieferung 2021: ISBN 978-3-88749-274-8,  
DGE-Artikelnummer 120601  
2. Ergänzungslieferung 2023: ISBN 978-3-88749-283-0,  
DGE-Artikelnummer 120602)



### Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE):  
Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr.  
2. Auflage, 8. aktualisierte Ausgabe 2024

(inklusive der aktuellen Ergänzungslieferungen)



## Hinweise

Die DGE-Beratungsstandards und Referenzwerte werden im Folgenden verkürzt zitiert.

Für die mündliche Prüfung sind in erster Linie die jeweiligen Unterrichtsskripte gemäß dem Dokument „Prüfungsgespräch-Ablauf-Inhalte“ der jeweiligen Lehrgangsform, die DGE-Beratungsstandards und die unter „Literatur“ angegebenen Quellen relevant.

Die Quellen in der Rubrik „Literatur zur Vertiefung“ sind nicht prüfungsrelevant. Sie dienen zum einen der vertieften Auseinandersetzung mit den wissenschaftlichen Grundlagen, zum anderen werden für Klient\*innen und Patient\*innen geeignete praxisrelevante Quellen aufgeführt.

Die Quellen enthalten die Angabe „LINK“, wenn das Dokument im Internet frei verfügbar ist. Ist der Zugang auf Abonnent\*innen beschränkt, wird dies mit „Abonnement erforderlich“ kenntlich gemacht. Auf kostenpflichtige Print-Medien wird mit dem Hinweis „DGE-Medienshop“ verlinkt.

**Änderungen vorbehalten.**

## Module des Lehrgangs

### Modul 1 Ernährung und Gesundheit



Modul 1.1	Umgang mit den Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr im Beratungsalltag
Modul 1.2	Nährstoff- und lebensmittelbezogene Ernährungsempfehlungen
Modul 1.3	Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit
Modul 1.4	Ernährung des Säuglings und Kleinkindes
Modul 1.5	Ernährung im Alter
Modul 1.6	Beratung von Menschen mit geistiger Behinderung
Modul 1.7	Ernährung und Sport
Modul 1.8	Ernährung bei Schicht- und Nachtarbeit
Modul 1.9	Ernährung und Nachhaltigkeit
Modul 1.10	Alternative Ernährungsformen
Modul 1.11	Evidenzbasierte Leitlinien

## Modul 1.1 Umgang mit den Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr im Beratungsalltag

### Kompetenzen

Die Teilnehmer\*innen wissen, wie die Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr hergeleitet werden, für wen sie gelten und welche Arten von Referenzwerte unterschieden werden. Auf dieser Grundlage werden die Referenzwerte im Beratungsalltag zielführend eingesetzt.

**Umfang:** 8 Unterrichtseinheiten / 15 Arbeitsstunden



### Inhalte

- ▶ **Einführung in die Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr**
  - ▷ Zielsetzung und Handhabung
  - ▷ Inhalte
- ▶ **Energiebedarf des Menschen**
  - ▷ Energieverbrauch
  - ▷ Körperliche Aktivität (Physical Activity Level = PAL)
- ▶ **Energieliefernde Nährstoffe**
  - ▷ Proteine
  - ▷ Fette
  - ▷ Kohlenhydrate
  - ▷ Ballaststoffe
- ▶ **Alkohol**
- ▶ **Ausgewählte Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe**
  - ▷ Vitamin A, Vitamin E, Vitamin K, Vitamin C, Vitamin B<sub>12</sub>
  - ▷ Calcium, Selen
  - ▷ Sekundäre Pflanzenstoffe wie Polyphenole, Carotinoide, Phytoöstrogene, Phytosterine, Glucosinolate, Sulfide, Monoterpene, Saponine oder Lektine

### Literatur

**DGE-Beratungsstandards:** Kapitel 1.1 Einsatz der Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr in der Ernährungsberatung

**Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr:** Einführung und die Kapitel der genannten Nährstoffe  
DGE: Referenzwerte-Tool, Individualisierte Referenzwertetabellen – Auf einen Blick mit einem Klick.  
LINK (eingesehen 02/2024)

#### FAQs der DGE:

Referenzwerte. LINK (eingesehen 02/2024)

Protein. LINK (eingesehen 02/2024)

Vitamin A. LINK (eingesehen 02/2024)

Vitamin C. LINK (eingesehen 02/2024)

Calcium. LINK (eingesehen 02/2024)

Energiezufuhr. LINK (eingesehen 02/2024)

Ballaststoffe. LINK (eingesehen 02/2024)

Vitamin D. LINK (eingesehen 02/2024)

Vitamin B<sub>12</sub>. LINK (eingesehen 02/2024)

Selen. LINK (eingesehen 02/2024)

DGE-Fachinformation: Sekundäre Pflanzenstoffe und Gesundheit. LINK (eingesehen 02/2024)



## Modul 1.2 Nährstoff- und lebensmittelbezogene Ernährungsempfehlungen

### Kompetenzen

Die Teilnehmer\*innen setzen nährstoff- und lebensmittelbezogene Ernährungsempfehlungen in der Beratung ein. Dabei ist ihnen die Versorgungssituation der einzelnen Nährstoffe in Deutschland bewusst, so dass sie passend zur Lebensphase des\*der Klient\*in individuell beraten.

**Umfang:** 10 Unterrichtseinheiten / 19 Arbeitsstunden



### Inhalte

- ▶ **Food-Based Dietary Guidelines (FBDG) – lebensmittelbezogene Empfehlungen**
- ▶ **Vegane und vegetarische Ernährung**
- ▶ **Oxidativer Stress**
  - ▷ Freie Radikale
  - ▷ Entstehung, Merkmale und Wirkungen von freien Radikalen und Antioxidantien
  - ▷ Antioxidative Mechanismen des Körpers
- ▶ **Prävention von Tumorerkrankungen**
  - ▷ Grundlagen der Krebsentstehung
  - ▷ Einfluss der Ernährung auf die Tumorentstehung und Tumorentwicklung
  - ▷ Risikofaktoren
  - ▷ Präventive Einflussfaktoren: Antioxidantien und weitere Nährstoffe bzw. Nahrungsinhaltsstoffe
  - ▷ Empfehlungen zu Lebensstil und Krebsprävention laut WCRF-Report
- ▶ **Folat / Folsäure**
- ▶ **Vitamin D / Calcium / Prävention der Osteoporose**
- ▶ **Jod**
- ▶ **Eisen**

### Literatur

**DGE-Beratungsstandards:** Kapitel 2.1 Lebensmittelbezogene Ernährungsempfehlungen

**Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr:** Kapitel der genannten Nährstoffe Folat, Vitamin D (Calciferole) und Calcium, Jod, Eisen

**FAQs der DGE:** Pflanzenbasierte Ernährung [LINK](#) (eingesehen 02/2024) | Folat. [LINK](#) (eingesehen 02/2024) | Calcium. [LINK](#) (eingesehen 02/2024) | Selen. [LINK](#) (eingesehen 02/2024)

Klug A, Barbaresco J, Alexy U et al.: Neubewertung der DGE-Position zu veganer Ernährung. Positionspapier der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE). [LINK](#) (eingesehen 06/2024)

BMEL: Fragen und Antworten zu Jodsalz. [LINK](#) (eingesehen 02/2024)

BMEL: Wenn Salz, dann Jodsalz. [LINK](#) (eingesehen 02/2024)

Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR): Jod, Folat/Folsäure und Schwangerschaft. 2021. [LINK](#) (eingesehen 02/2024)

World Cancer Research Fund und American Institute for Cancer Research: Der Dritte Expertenbericht. Ernährung, körperliche Aktivität und Krebs: eine globale Perspektive des World Cancer Research Fund und des American Institute for Cancer Research. 2020. [LINK](#) (eingesehen 02/2024)

## Modul 1.3 Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit

### Kompetenzen

Die Teilnehmer\*innen kennen die physiologischen Veränderungen in Schwangerschaft und Stillzeit und die daraus resultierenden Veränderungen auf die Energie- und Nährstoffzufuhr. Sie wissen, welche schädigenden Substanzen in Lebensmitteln zu meiden sind. Auf dieser Grundlage analysieren die Teilnehmer\*innen die Ernährungssituation der Klientinnen und leiten zu angepassten Maßnahmen in der Beratung an.

**Umfang:** 8 Arbeitsstunden



### Inhalte

- ▶ **Mehrbedarf an Energie und Nährstoffen**
  - ▷ Energiebedarf in Schwangerschaft und Stillzeit
  - ▷ Nährstoffgehalt von Muttermilch
  - ▷ Makronährstoffe
  - ▷ Kritische Vitamine und Mineralstoffe
- ▶ **Kritische Substanzen**
  - ▷ Alkohol
  - ▷ Koffein
  - ▷ Quecksilber in Raubfischen
  - ▷ Hypervitaminosen
- ▶ **Lebensmittelinfektionen in der Schwangerschaft**
  - ▷ Listerien
  - ▷ Toxoplasmose
  - ▷ zu meidende Lebensmittel
- ▶ **Rückstände/Kontaminanten in Muttermilch**
  - ▷ Was sind Rückstände und Kontaminanten? Wo kommen sie vor?
  - ▷ Wie kritisch ist die aktuelle und frühere Belastung?

### Literatur

#### DGE-Beratungsstandards:

Kapitel 3.1 Ernährung in der Schwangerschaft

Kapitel 3.2 Ernährung in der Stillzeit

DGE: Referenzwerte-Tool, Individualisierte Referenzwertetabellen – Auf einen Blick mit einem Klick: Nährstoffe für Schwangere zusammenstellen. [LINK](#) (eingesehen 02/2024)

#### Literatur zur Vertiefung

DGE: Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit. [LINK](#) (eingesehen 02/2024)

Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR): Jod, Folat/Folsäure und Schwangerschaft. 2021. [LINK](#) (eingesehen 02/2024)

Koletzko B, Cremer M, Flothkötter M et al.: Ernährung und Lebensstil vor und während der Schwangerschaft – Handlungsempfehlungen des bundesweiten Netzwerks Gesund ins Leben. Geburtshilfe und Frauenheilkunde Sonderdruck 2018. DOI 10.1055/a-0713-1058. LINK (eingesehen 02/2024)

Netzwerk Gesund ins Leben: Familien vor und in der Schwangerschaft. LINK (eingesehen 02/2024)

Arbeitsgemeinschaft Diabetes und Schwangerschaft der DGG: S3-Leitlinie Gestationsdiabetes mellitus (GDM), Diagnostik, Therapie und Nachsorge. Gültig bis: 27.02.2023 (in Überarbeitung). LINK (eingesehen 02/2024)

Arbeitsgemeinschaft Diabetes und Schwangerschaft der DGG: Patientinnenempfehlung. S3-Leitlinie Gestationsdiabetes mellitus (GDM), Diagnostik, Therapie und Nachsorge. Gültig bis 03/2023. LINK (eingesehen 02/2024)

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG): Gesundheitsinformation zu Schwangerschaftsdiabetes. Gültig bis 2024. LINK (eingesehen 02/2024)

## Modul 1.4 Ernährung des Säuglings und Kleinkindes

### Kompetenzen

Die Teilnehmer\*innen kennen die Grundzüge der Säuglingsernährung, die Vorteile des Stillens, die Unterschiede in Zusammensetzung und Angebot von Säuglingsnahrung. Dieses Wissen über die Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern vermitteln sie in der Beratung.

**Umfang:** 9 Arbeitsstunden



### Inhalte

- ▶ **Entwicklung des Säuglings: Entwicklungsphasen und Motorische Fähigkeiten**
- ▶ **Stillen**
  - ▷ Empfehlungen der Nationalen Stillkommission
  - ▷ Zusammensetzung der Muttermilch
  - ▷ Vorteile des Stillens und Tipps für die Praxis
- ▶ **Industriell hergestellte Säuglingsflaschennahrung**
  - ▷ Rechtliche Anforderungen
  - ▷ Unterschiede zwischen verschiedenen Produkten
  - ▷ Zubereitung, Hinweise zur Auswahl und Verwendung von Fertigprodukten
  - ▷ Empfehlungen bei Allergiegefährdung und manifesten Allergien
- ▶ **Beikost**
  - ▷ Einführung der Mahlzeiten nach dem Ernährungsplan für das erste Lebensjahr
  - ▷ Übergang in die Familienernährung
- ▶ **Tipps für die Praxis**
  - ▷ Säuglingsnahrung – selbst zubereitet oder industriell hergestellt?
  - ▷ Lebensmittelauswahl für das erste Jahr
  - ▷ Nährstoffsupplemente

### Literatur

**DGE-Beratungsstandards:** Kapitel 3.3 Ernährung im Säuglingsalter

DGE: Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern. LINK (eingesehen 02/2024)

DGE: Referenzwerte-Tool, Individualisierte Referenzwertetabellen – Auf einen Blick mit einem Klick: Nährstoffe für Säuglinge zusammenstellen. LINK (eingesehen 02/2024)

Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR): Empfehlungen zur hygienischen Zubereitung pulverförmiger Säuglingsnahrung. 2022. LINK (eingesehen 02/2024)

### Literatur zur Vertiefung

Koletzko B, Bauer CP, Cierpka M et al.: Ernährung und Bewegung von Säuglingen und stillenden Frauen. Aktualisierte Handlungsempfehlungen von „Gesund ins Leben – Netzwerk Junge Familie“, eine Initiative von IN FORM. Monatsschrift Kinderheilkunde 2016; 164 (9): 765 – 789. DOI 10.1007/s00112-016-0147-2. LINK (eingesehen 02/2024)

Netzwerk Gesund ins Leben: Handlungsempfehlungen: Ernährung und Bewegung von Säuglingen und stillenden Frauen. LINK (eingesehen 02/2024)

## Modul 1.5 Ernährung im Alter

### Kompetenzen

Die Teilnehmer\*innen kennen die häufigsten physiologischen, psychischen sowie sozialen Veränderungen im Alter und deren Auswirkungen auf den Körper sowie die altersbedingten Veränderungen des Nährstoffbedarfs. Sie analysieren den Ernährungszustand und den Lebensstil der Klient\*innen und leiten Konsequenzen für die Ernährungsberatung ab. Sie kennen die Parameter für die Bestimmung des Ernährungszustandes und Methoden zur Diagnostik von Mangelernährung und wenden diese an.

**Umfang:** 6 Arbeitsstunden



### Inhalte

- ▶ **Altern – was bedeutet das?**
  - ▷ Definition und gesellschaftliche Entwicklung
  - ▷ Veränderungen im Alter: physiologisch, psychisch, sozial
- ▶ **Ernährung im Alter**
  - ▷ Einflussfaktoren auf die Nahrungsaufnahme und Nährstoffversorgung
  - ▷ Altersbedingte Veränderungen des Nährstoffbedarfs
- ▶ **Mangelernährung**
  - ▷ Wichtige Parameter für die Bestimmung des Ernährungszustandes
  - ▷ Methoden zur Erfassung von Mangelernährung: Screening, Assessment, z. B. Mini Nutritional Assessment (MNA)
  - ▷ Praktische Umsetzung der Empfehlungen

### Literatur

**DGE-Beratungsstandards:** Kapitel 3.5 Ernährung im Alter

DGE: Referenzwerte-Tool, Individualisierte Referenzwertetabellen – Auf einen Blick mit einem Klick: Nährstoffe für die Altersgruppe „65 Jahre und älter“ zusammenstellen. [LINK](#) (eingesehen 02/2024)

DGE: Körperzusammensetzung und kritische Nährstoffe im Alter. [LINK](#) (eingesehen 02/2024)

### Literatur zur Vertiefung

DGE: Körperzusammensetzung und kritische Nährstoffe im Alter. [LINK](#) (eingesehen 02/2024)

IN FORM, Fit im Alter: DGE-Praxiswissen. Essen und Trinken bei Kau- und Schluckstörungen im Alter. 2. Auflage, 2. korrigierter Nachdruck (2015). [LINK](#) (eingesehen 02/2024)

IN FORM, Fit im Alter: DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung mit „Essen auf Rädern“ und in Senioreneinrichtungen. 1. Auflage, 2. korrigierter und aktualisierter Nachdruck, 2023. [LINK](#) (eingesehen 02/2024)

**DGE-Beratungsstandards:** Kapitel 4.4.3 Mangelernährung

## Modul 1.6 Beratung von Menschen mit geistiger Behinderung

### Kompetenzen

Die Teilnehmer\*innen kennen die Besonderheiten einer Ernährungsberatung von Menschen mit einer geistigen Behinderung. Sie berücksichtigen individuelle Lebensformen und vorhandene Kompetenzen bei einer angepassten Beratung von Klient\*innen.

**Umfang:** 2 Arbeitsstunden



### Inhalte

- ▶ Ziele der Ernährungsberatung
- ▶ Didaktik in der Beratung
- ▶ Ernährungsrelevante Syndrome
- ▶ Adipositas und Behinderung
- ▶ Die Steuerung des Essverhaltens

### Literatur

**DGE-Beratungsstandards:** Kapitel 3.7 Ernährungsberatung von Menschen mit geistiger Behinderung

DGE: Gesund essen und trinken. 10 Regeln der DGE übersetzt in Leichte Sprache durch Special Olympics Deutschland. LINK (eingesehen 02/2024)

## Modul 1.7 Ernährung und Sport

### Kompetenzen

Die Teilnehmer\*innen kennen den gesundheitlichen Nutzen von Bewegung und Sport, die Mechanismen des Körpers zur Energiebereitstellung, die Funktion und Bedeutung der Nährstoffe während körperlicher Belastung sowie positive und negative Wirkungen von Leistungsförderern. Sie analysieren die Ernährung von Klient\*innen und deren Lebensstil, beraten und befähigen sie, die Ernährung im Rahmen ihrer körperlichen Aktivität zu optimieren.

**Umfang:** 13 Arbeitsstunden



### Inhalte

- ▶ **Sport und Gesundheit**
  - ▷ Definition von Breitensport
  - ▷ Gesundheitlicher Nutzen von Sport
- ▶ **Energiebereitstellung im Körper**
  - ▷ Energiebilanz und -speicher
  - ▷ Energiebereitstellung während körperlicher Belastung in Abhängigkeit von Dauer und Intensität
  - ▷ Energieverbrauch bei verschiedenen Sportarten
- ▶ **Funktion der Makronährstoffe und des Wassers**
  - ▷ Fett
  - ▷ Kohlenhydrate
  - ▷ Proteine
  - ▷ Wasser
  - ▷ Welche Ernährung bei welcher Belastung?
- ▶ **Beurteilung von Substanzen zur Leistungssteigerung**
  - ▷ Ergogene Substanzen, z. B. Koffein, Kreatin, L-Carnitin
  - ▷ Antioxidantien

### Literatur

**DGE-Beratungsstandards:** Kapitel 3.8 Ernährung im Sport. (Kapitel 3.8.1 bis einschließlich 3.8.7).

### Literatur zur Vertiefung

**DGE-Beratungsstandards:** Kapitel 4.2.1 Übergewicht und Adipositas im Erwachsenenalter und Kapitel 4.2.2 Übergewicht und Adipositas im Kindes- und Jugendalter

**DGE: Stellungnahmen und Positionspapiere** für den Suchbegriff „Sport“ [LINK](#) (eingesehen 02/2024)

Energiebedarf im Sport  
Proteinzufuhr im Sport  
Kohlenhydrate in der Sporternährung  
Fette in der Sporternährung  
Flüssigkeitsmanagement im Sport  
Mineralstoffe und Vitamine im Sport  
Sicherheitsaspekte bei Nahrungsergänzungsmitteln im Sport

## Modul 1.8 Ernährung bei Schicht- und Nachtarbeit

### Kompetenzen

Die Teilnehmer\*innen kennen den Einfluss von Schichtarbeit auf das Ernährungsverhalten und soziale Leben. Auf dieser Basis planen sie mit Klient\*innen geeignete Mahlzeiten und entwickeln ein angepasstes Ernährungskonzept.

**Umfang:** 2 Arbeitsstunden



### Inhalte

- ▶ **Soziale Desynchronisation**
- ▶ **Biologische Desynchronisation**
- ▶ **Schicht- und Nachtarbeit als Risikofaktor für Krankheiten**
- ▶ **Ernährungskonzept**
  - ▷ Tipps für die Ernährungsberatung
  - ▷ Empfehlungen für Betriebe

### Literatur

**DGE-Beratungsstandards:** Kapitel 3.6 Ernährung bei Schicht- und Nachtarbeit

### Literatur zur Vertiefung

IN FORM: Ernährung bei Schichtarbeit LINK (eingesehen 02/2024)

IN FORM, Job&Fit, DGE: Film Nacht- und Schichtarbeit. LINK (eingesehen 02/2024)



## Modul 1.9 Ernährung und Nachhaltigkeit

### Kompetenzen

Die Teilnehmer\*innen kennen die Definitionen von Nachhaltigkeit und Ernährungsökologie, die verschiedenen Dimensionen und die Grundsätze einer nachhaltigen Ernährung. Auf dieser Basis sind sie in der Lage, Klient\*innen bei dem Wunsch nach einer nachhaltigeren Ernährung zielgerichtet zu beraten.

**Umfang:** 8 Arbeitsstunden



### Inhalte

- ▶ **Definitionen: Nachhaltigkeit, Nachhaltige Ernährung und Ernährungsökologie**
- ▶ **Vier Dimensionen einer nachhaltigeren Ernährung**
  - ▷ Gesundheit
  - ▷ Umwelt
  - ▷ Soziales
  - ▷ Tierwohl
- ▶ **Nachhaltige Ernährung im Beratungsgespräch und in der Ernährungsbildung**
  - ▷ Konkrete Umsetzungsvorschläge für Interessierte, z. B. Einkauf, Lagerung, Zubereitung, Außer-Haus-Verpflegung
  - ▷ Sensibilisierung fürs Thema
  - ▷ Nutzung als Aufhänger, z. B. bei Jugendlichen

### Literatur

Renner B, Arens-Azevêdo U, Watzl B, Richter M, Virmani K, Linseisen J für die DGE: DGE-Positionspapier zur nachhaltigeren Ernährung. Ernährungs Umschau 2021; 68 (7), 144 – 154. LINK (eingesehen 02/2024)

**DGE-Beratungsstandards:** Kapitel 2.2.13 Die Planetary Health Diet

DGE: 10 Regeln der DGE. LINK (eingesehen 02/2024)

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) (Hrsg.): Politik für eine nachhaltigere Ernährung: Eine integrierte Ernährungspolitik entwickeln und faire Ernährungsumgebungen gestalten – WBAE-Gutachten. Kapitel Zusammenfassung, Seite I – III. LINK (eingesehen 02/2024)

### Literatur zur Vertiefung

Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit (BMU), Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz (BMJV), Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) (Hrsg.): Nationales Programm für nachhaltigen Konsum. Gesellschaftlicher Wandel durch einen nachhaltigen Lebensstil. Kapitel 4.2, Seite 44 – 49. LINK (eingesehen 02/2024)

DGE: Vollwertige Ernährung nach den Empfehlungen der DGE ist auch ökologisch nachhaltig, DGEInfo 06 (2019) 82 – 85. LINK (eingesehen 02/2024)

Koerber K v: Fünf Dimensionen der Nachhaltigen Ernährung und weiterentwickelte Grundsätze – ein Update. Ernährung im Fokus 14 (2014) 260 – 266. LINK (eingesehen 02/2024)

## Modul 1.10 Alternative Ernährungsformen

### Kompetenzen

Die Teilnehmer\*innen kennen die Grundlagen verschiedener alternativer Ernährungsformen und können diese ernährungsphysiologisch bewerten. In der Ernährungsberatung beurteilen sie, ob die Versorgung einzelner Nährstoffe kritisch sein könnte und nutzen ihr Wissen in der Beratung für eine bedarfsgerechte Versorgung von Klient\*innen.

**Umfang:** 15 Arbeitsstunden



### Inhalte

- ▶ **Alternative Kostformen**
  - ▷ Definition und Abgrenzung zu Diäten
  - ▷ Welche Motive gibt es für die Wahl einer alternativen Kostform?
- ▶ **Definition und Grundlagen sowie ernährungsphysiologische Bewertung**
  - ▷ Vollwert-Ernährung
  - ▷ Vegetarische und vegane Ernährung
  - ▷ Die mediterrane Ernährung
  - ▷ Intervallfasten
  - ▷ Basenfasten
  - ▷ Rohkost nach Wandmaker
  - ▷ Low Carb<sup>1</sup>
  - ▷ Ketogene Ernährung<sup>2</sup>
  - ▷ Die Planetary Health Diet
  - ▷ FODMAP-arme Ernährung
- ▶ **Das Prinzip kennen**
  - ▷ DASH-Diät
  - ▷ Paleo-Ernährung
  - ▷ Anthroposophische Ernährungslehre
  - ▷ Ernährung nach Traditioneller Chinesischer Medizin
  - ▷ Original Haysche Trennkost
  - ▷ Makrobiotik
- ▶ **Alternative Kostformen in der Ernährungsberatung**
  - ▷ Wie gehe ich mit Klient\*innen um, die sich alternativ ernähren (wollen)?
  - ▷ Fokus auf vulnerable Gruppen

### Literatur

**DGE-Beratungsstandards:** Kapitel 2.2 Alternative Ernährungsformen

DGE: FAQs – Pflanzenbasierte Ernährung. LINK (eingesehen 02/2024)

<sup>1</sup> DGE: Glyx-Diät. LINK (eingesehen 02/2024)

<sup>2</sup> Müller MJ: Ketogene Diäten. Aktuelle Ernährungsmedizin 2013; 38 (06): 429 – 430. LINK (eingesehen 02/2024)

## Literatur zur Vertiefung

DGE: Diäten und Fasten. LINK (eingesehen 02/2024)

<sup>1,2</sup> Erickson N, Buchholz D, Hübner J für die Arbeitsgemeinschaft Prävention und Integrative Onkologie (PRIO) der Deutschen Krebsgesellschaft (DKG): Stellungnahme zu ketogenen und kohlenhydratarmen Diäten bei Menschen mit Krebs. Ernährungs Umschau 2017; 64 (9): M514 – M516. LINK (eingesehen 02/2024)

<sup>1</sup> Mack I, Hauner H: Low Carb. Kohlenhydratarme Kostformen unter die Lupe genommen. Ernährungs Umschau 2007; 54 (12): 720 – 726. LINK (eingesehen 02/2024)

<sup>2</sup> Fischer T: Ketogene Ernährung als Trenddiät. Teil 1. Definition, Einsatz zur Gewichtsreduktion und bei verschiedenen Krankheiten. Ernährungs Umschau 2022; 69 (9): S65 – S80. LINK (eingesehen 02/2024; Abonnement erforderlich)

<sup>2</sup> Fischer T: Ketogene Ernährung als Trenddiät. Teil 2: Risiken, Produktangebot, Kosten und Ausblick. Ernährungs Umschau 2022; 69 (10): S77 – S80. LINK (eingesehen 02/2024; Abonnement erforderlich)

## Modul 1.11 Evidenzbasierte Leitlinien

### Kompetenzen

Die Teilnehmer\*innen kennen die Grundlagen und Einsatzgebiete von evidenzbasierten Leitlinien in Medizin und Ernährungswissenschaft. Sie wenden die Aussagen evidenzbasierter Leitlinien in der Beratung an.

**Umfang:** 4 Arbeitsstunden



### Inhalte

- ▶ **Grundlagen**
  - ▷ Definitionen
  - ▷ Wer gibt Leitlinien heraus? Wo sind sie zu finden?
- ▶ **Evidenz in der Ernährungswissenschaft**
  - ▷ Evidenz-gestütztes Vorgehen
  - ▷ Leitlinien in der Ernährungswissenschaft
- ▶ **Strategien der Leitlinienentwicklung**
  - ▷ Methodisches Vorgehen der DGE
  - ▷ Bewertung wissenschaftlicher Studien (Studientypen, Evidenzklassen, Härtegrade)
  - ▷ Probleme bei der Erstellung von Leitlinien im Bereich Ernährung
- ▶ **Medizinische Leitlinien**
  - ▷ Plattform der AWMF – Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften
  - ▷ S1-, S2- und S3-Leitlinien: Definition und Beispiele
  - ▷ Nationale VersorgungsLeitlinien, Patienteninformationen
- ▶ **Beispiele für evidenzbasierte Leitlinien**
  - ▷ DGE-Leitlinien „Fettzufuhr/Kohlenhydratzufuhr und Prävention ausgewählter ernährungsmitbedingter Krankheiten“
  - ▷ Ausgewählte medizinische Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin (DGEM), Deutschen Adipositas-Gesellschaft (DAG) und Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG)
  - ▷ World Cancer Research Fund: Continuous Update Project (CUP Project)

### Literatur

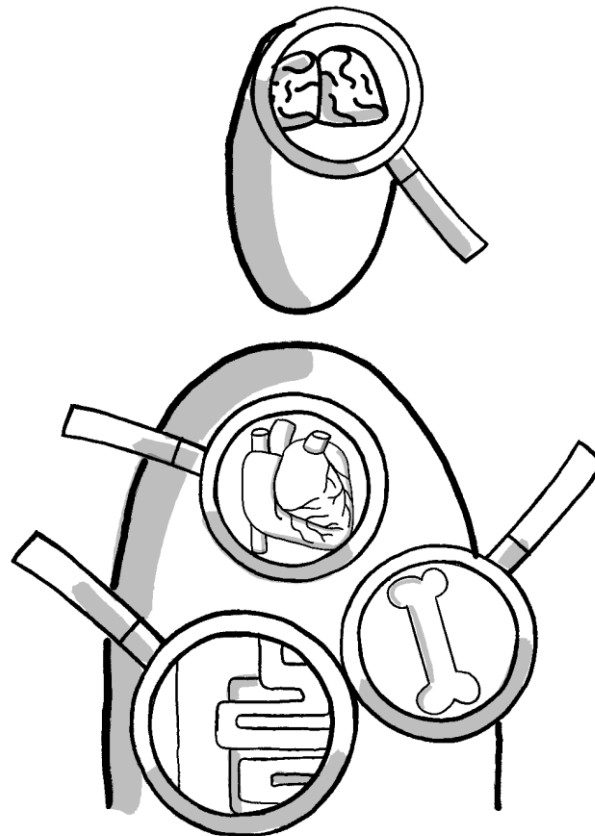
Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG): Definition Evidenz. LINK (eingesehen 02/2024)

Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF): Portal der wissenschaftlichen Medizin. Klassifikation von S1-, S2- und S3-Leitlinien. LINK (eingesehen 02/2024)

DGE: Neues methodisches Vorgehen für die Erstellung der Protein-Leitlinie. LINK (eingesehen 02/2024)

World Cancer Research Fund und American Institute for Cancer Research: Der Dritte Expertenbericht. Ernährung, körperliche Aktivität und Krebs: eine globale Perspektive des World Cancer Research Fund und des American Institute for Cancer Research. 2020. LINK (eingesehen 02/2024)

## Modul 2 Ernährung bei Krankheit



Modul 2.1	Lebensmittelunverträglichkeiten
Modul 2.2	Stoffwechselerkrankungen
Modul 2.3	Gastrointestinale Erkrankungen
Modul 2.4	Hypertonie
Modul 2.5	Osteoporose
Modul 2.6	Mangelernährung
Modul 2.7	Laborparameter bei Mangelernährung
Modul 2.8	Ernährungstherapie bei Krebs
Modul 2.9	Essstörungen
Modul 2.10	Fütterstörungen im Säuglings- und Kleinkindsalter
Modul 2.11	Ernährung und Mikrobiota
Modul 2.12	Arzneimittel-Lebensmittel-Interaktionen

## Modul 2.1 Lebensmittelunverträglichkeiten

### Kompetenzen

Die Teilnehmer\*innen kennen die Grundlagen zur Pathophysiologie, Diagnostik und Ernährungstherapie bei verschiedenen Lebensmittelunverträglichkeiten, Lebensmittelallergien und Pseudoallergischen Lebensmittelunverträglichkeiten sowie bei Histaminunverträglichkeit, Atopischer Dermatitis, Lactoseintoleranz, Fructosemalabsorption und Zöliakie.

**Umfang:** 19 Arbeitsstunden



### Inhalte

- ▶ Lebensmittelunverträglichkeiten
- ▶ Lebensmittelallergien
- ▶ Pseudoallergische Lebensmittelunverträglichkeiten
- ▶ Histaminunverträglichkeit
- ▶ Atopische Dermatitis
- ▶ Lactoseintoleranz
- ▶ Fructosemalabsorption
- ▶ Zöliakie

### Literatur

**DGE-Beratungsstandards:** Kapitel 4.1 Lebensmittelunverträglichkeiten

### Literatur zur Vertiefung

Hauner H, Beyer-Reiners E, Bischoff G, Breidenassel C, Ferschke M et al.: Leitfaden Ernährungstherapie in Klinik und Praxis (LEKuP). Manual of Nutritional Therapy in Patient Care. Aktuelle Ernährungsmedizin 2019; 44: 384 – 419. LINK (eingesehen 02/2024)

DGE: Kostformen. DGE-Leitfaden. 2. überarbeitete Auflage 2023. DGE-Medienshop

DGE-Infothek: Essen und Trinken bei Lebensmittelallergien. 5. überarbeitete Auflage 2021. DGE-Medienshop

DGE-Infothek: Essen und Trinken bei Lactoseintoleranz. 7. Auflage, 2. unveränderter Nachdruck 2022. DGE-Medienshop

DGE-Infothek: Essen und Trinken bei Fructosemalabsorption. 2. Auflage, 4. korrigierter Nachdruck 2022. DGE-Medienshop

DGE-Infothek: Essen und Trinken bei Zöliakie. 10. überarbeitete Auflage 2018. DGE-Medienshop

Reese I, Schäfer C, Werfel T, Worm M: Diätetik in der Allergologie. Diätvorschläge, Positionspapiere und Leitlinien zu Nahrungsmittelallergie und anderen Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Dustri-Verlag, München, 5. Auflage 2018

## Modul 2.2 Stoffwechselerkrankungen

### Kompetenzen

Die Teilnehmer\*innen kennen die Grundlagen zur Pathophysiologie, Diagnostik und Ernährungstherapie bei Übergewicht und Adipositas im Erwachsenenalter, Übergewicht und Adipositas im Kindes- und Jugendalter, Diabetes mellitus, Dyslipoproteinämie, Hyperurikämie und Gicht sowie bei einer nicht alkoholischen Fettlebererkrankung.

**Umfang:** 21 Arbeitsstunden



### Inhalte

- ▶ Übergewicht und Adipositas im Erwachsenenalter
- ▶ Übergewicht und Adipositas im Kindes- und Jugendalter
- ▶ Grundlagen des Diabetes mellitus
- ▶ Dyslipoproteinämie
- ▶ Hyperurikämie und Gicht
- ▶ Nicht alkoholische Fettlebererkrankung

### Literatur

**DGE-Beratungsstandards:** Kapitel 4.2 Stoffwechselerkrankungen

### Literatur zur Vertiefung

Hauner H, Beyer-Reiners E, Bischoff G, Breidenassel C, Ferschke M et al.: Leitfaden Ernährungstherapie in Klinik und Praxis (LEKuP). Manual of Nutritional Therapy in Patient Care. Aktuelle Ernährungsmedizin 2019; 44: 384 – 419. LINK (eingesehen 02/2024)

DGE: Kostformen. DGE-Leitfaden. 2. überarbeitete Auflage 2023. DGE-Medienshop

DGG, DGE: Interdisziplinäre Leitlinie der Qualität S3 zur „Prävention und Therapie der Adipositas“. Gültig bis: 30.04.2019 (in Überarbeitung). LINK (eingesehen 02/2024)

Deutsche Adipositas-Gesellschaft (DAG): S3-Leitlinie Therapie und Prävention der Adipositas im Kindes- und Jugendalter. Gültig bis 30.08.2024. LINK (eingesehen 02/2024)

DGAV: S3-Leitlinie: Chirurgie der Adipositas und metabolischer Erkrankungen. Gültig bis 2023 (in Überarbeitung). LINK (eingesehen 02/2024)

Bundesärztekammer: NVL (Nationale Versorgungsleitlinie) Typ-2-Diabetes (2023). Gültig bis 2028 LINK (eingesehen 02/2024)

Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG): S3-Leitlinie Leitlinie zur Prävention des Typ-2-Diabetes durch Ernährungstherapie (LL-PD-E). Aktuell in Bearbeitung. Gültig bis: 2028. LINK (eingesehen 02/2024)

DKG: Pocket-Leitlinie: Diagnostik und Therapie der Dyslipidämien (Version 2019). Gültig bis 2024. LINK (eingesehen 02/2024)

DGE-Infothek: Essen und Trinken bei Gicht. 3. vollständig überarbeitete Auflage 2022. DGE-Medienshop

Deutsche Gesellschaft für Rheumatologie (DGRh): S2e-Leitlinie Diagnostik und Therapie der Gicht. Gültig bis 29.04.2021 (in Überarbeitung). LINK (eingesehen 02/2024)

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ): KHK – Ernährung und Bewegung sind wichtig. Januar 2019. LINK (eingesehen 02/2024)

Deutsche Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS): S2k-Leitlinie Nicht-alkoholische Fettlebererkrankungen. Gültig bis 30.09.2026. LINK (eingesehen 02/2024)

Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin (DGEM): S3-Leitlinie Klinische Ernährung in der Gastroenterologie (Teil 1) – Leber. Gültig bis 2019 (Aktuell in Überarbeitung, geplante Fertigstellung 22.12.23). LINK (eingesehen 02/2024)



## Modul 2.3 Gastrointestinale Erkrankungen

### Kompetenzen

Die Teilnehmer\*innen kennen die Grundlagen zur Pathophysiologie, Diagnostik und Ernährungstherapie bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen, Reizdarmsyndrom und Obstipation.

**Umfang:** 9 Arbeitsstunden

### Inhalte

- ▶ Chronisch entzündliche Darmerkrankungen
- ▶ Reizdarmsyndrom
- ▶ Obstipation



### Literatur

**DGE-Beratungsstandards:** Kapitel 4.3 Gastrointestinale Erkrankungen

### Literatur zur Vertiefung

Hauner H, Beyer-Reiners E, Bischoff G, Breidenassel C, Ferschke M et al.: Leitfaden Ernährungstherapie in Klinik und Praxis (LEKuP). Manual of Nutritional Therapy in Patient Care. Aktuelle Ernährungsmedizin 2019; 44: 384 – 419. LINK (eingesehen 02/2024)

DGE: Kostformen. DGE-Leitfaden. 2. überarbeitete Auflage 2023. DGE-Medienshop

DGE-Infothek: Essen und Trinken beim Reizdarmsyndrom. 1. Auflage, 2. unveränderter Nachdruck 2022. DGE-Medienshop

DGE-Infothek: Essen und Trinken bei chronischer Verstopfung. 9. Auflage, 1., unveränderter Nachdruck 2022. DGE-Medienshop

Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin (DGEM): S3-Leitlinie Klinische Ernährung in der Gastroenterologie (Teil 4) – Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen. Gültig bis 31.07.2019 (in Überarbeitung). LINK (eingesehen 02/2024)

Deutsche Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS): S3-Leitlinie Colitis ulcerosa. Gültig bis 31.10.2024. LINK (eingesehen 02/2024)

Deutsche Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS): S3-Leitlinie Diagnostik und Therapie des Morbus Crohn. Gültig bis 31.07.2026. LINK (eingesehen 02/2024)

Deutsche Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS): S3-Leitlinie Definition, Pathophysiologie, Diagnostik und Therapie des Reizdarmsyndroms. Gültig bis 30.03.2026. LINK (eingesehen 02/2024)

Deutsche Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS) und der Deutschen Gesellschaft für Neurogastroenterologie & Motilität (DGNM): S2k-Leitlinie. Chronische Obstipation. Gültig bis 30.10.2026. LINK (eingesehen 02/2024)

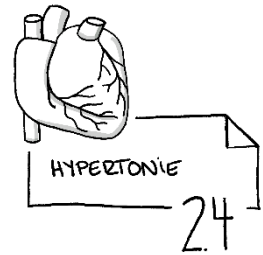
DGE: Ausgewählte Fragen und Antworten zu Ballaststoffen. LINK (eingesehen 02/2024)

## Modul 2.4 Hypertonie

### Kompetenzen

Die Teilnehmer\*innen kennen die Grundlagen zur Pathophysiologie, Diagnostik und Ernährungstherapie bei Hypertonie.

**Umfang:** 2 Arbeitsstunden



### Inhalte

- ▶ Definition und Messung
- ▶ Häufigkeit und Risikofaktor
- ▶ Ursachen
- ▶ Symptomatik
- ▶ Therapie

### Literatur

**DGE-Beratungsstandards:** Kapitel 4.4.1 Hypertonie

#### Literatur zur Vertiefung

Hauner H, Beyer-Reiners E, Bischoff G, Breidenassel C, Ferschke M et al.: Leitfaden Ernährungstherapie in Klinik und Praxis (LEKuP). Manual of Nutritional Therapy in Patient Care. Aktuelle Ernährungsmedizin 2019; 44: 384 – 419. [LINK](#) (eingesehen 02/2024)

DGE: Kostformen. DGE-Leitfaden. 2. überarbeitete Auflage 2023. DGE-Medienshop

DGE-Infothek: Essen und Trinken bei Bluthochdruck und zur Bluthochdruck-Prävention. 1. Auflage 2022. DGE-Medienshop

Nationale VersorgungsLeitlinie (NVL): Hypertonie. Version 1.0. Gültig bis 28.06.2028. [LINK](#) (eingesehen 02/2024)

Patientenleitlinie zur NVL. Bluthochdruck Version 1.0. 2023. [LINK](#) (eingesehen 02/2024)

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL): Wenn Salz, dann Jodsalz. [LINK](#) (eingesehen 02/2024)

## Modul 2.5 Osteoporose

### Kompetenzen

Die Teilnehmer\*innen kennen die Grundlagen zur Pathophysiologie, Diagnostik und Ernährungstherapie bei Osteoporose.

**Umfang:** 4 Arbeitsstunden



### Inhalte

- ▶ Diagnostik
- ▶ Prävalenz
- ▶ Symptomatik
- ▶ Ursachen
- ▶ Prävention
- ▶ Therapie
- ▶ Nährstoffe und Knochenstoffwechsel
- ▶ Aspekte zur Sicherstellung einer ausreichenden Calciumversorgung
- ▶ Alimentäre Säurelast und Osteoporose
- ▶ Anforderungen an die Ernährungsberatung

### Literatur

**DGE-Beratungsstandards:** Kapitel 4.4.2 Osteoporose

### Literatur zur Vertiefung

Hauner H, Beyer-Reiners E, Bischoff G, Breidenassel C, Ferschke M et al.: Leitfaden Ernährungstherapie in Klinik und Praxis (LEKuP). Manual of Nutritional Therapy in Patient Care. Aktuelle Ernährungsmedizin 2019; 44: 384 – 419. LINK (eingesehen 02/2024)

DGE: Kostformen. DGE-Leitfaden. 2. überarbeitete Auflage 2023. DGE-Medienshop

DGE-Infothek: Essen und Trinken bei Osteoporose und zur Osteoporose-Prävention. 8. überarbeitete Auflage 2020. DGE-Medienshop

Dachverband der Deutschsprachigen Wissenschaftlichen Osteologischen Gesellschaften: S3-Leitlinie. Prophylaxe, Diagnostik und Therapie der Osteoporose bei postmenopausalen Frauen und bei Männern ab dem 50. Lebensjahr. Gültig bis 30.09.2026. LINK (eingesehen 02/2024)

## Modul 2.6 Mangelernährung

### Kompetenzen

Die Teilnehmer\*innen kennen die Grundlagen zur Pathophysiologie, Diagnostik und Ernährungstherapie bei Mangelernährung.

**Umfang:** 4 Arbeitsstunden



### Inhalte

- ▶ Klassifikation
- ▶ Prävalenz
- ▶ Ursachen
- ▶ Symptomatik
- ▶ Folgen
- ▶ Diagnostik
- ▶ Therapie

### Literatur

**DGE-Beratungsstandards:** Kapitel 4.4.3 Mangelernährung

### Literatur zur Vertiefung

Hauner H, Beyer-Reiners E, Bischoff G, Breidenassel C, Ferschke M et al.: Leitfaden Ernährungstherapie in Klinik und Praxis (LEKuP). Manual of Nutritional Therapy in Patient Care. Aktuelle Ernährungsmedizin 2019; 44: 384 – 419. LINK (eingesehen 02/2024)

DGE: Kostformen. DGE-Leitfaden. 2. überarbeitete Auflage 2023. DGE-Medienshop

DGE-Infothek: Essen und Trinken während der Krebstherapie. 2. überarbeitete Auflage 2021. DGE-Medienshop

Cederholm T, Barazzoni R, Austin P, Ballmer P, Biolo G et al.: ESPEN guidelines on definitions and terminology of clinical nutrition. Clinical Nutrition 2017; 36: 49 – 64. LINK (eingesehen 02/2024)

The European Society for Clinical Nutrition and Metabolism (ESPEN): ESPEN Guidelines. LINK (eingesehen 02/2024)

Erickson N, Hübner J, von Grundherr J: Mangelernährung in der Onkologie. Ursachen, Folgen und Bedeutung der Ernährungstherapie. Ernährungs Umschau 2018 (65): M686 – M694. LINK (eingesehen 02/2024)

nutritionDay worldwide – benchmark & monitor your nutrition care: Der nutritionDay ist eine weltweite, jährlich stattfindende systematische Erhebung und Analyse von Daten aus Krankenhausstationen, Intensivstationen und Pflegeeinrichtungen an einem Donnerstag im November. LINK (eingesehen 02/2024)

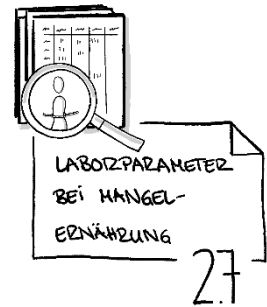
Malnutrition Awareness Week: Die Malnutrition Awareness Week ist eine europaweite Aktionswoche zum Thema Mangelernährung im Rahmen der Multi-Stakeholder-Initiative ‚Optimal Nutritional Care for All‘ (ONCA). Sie hat das Ziel, eine evidenzbasierte Therapie der Mangelernährung in den Strukturen des Gesundheitswesens zu etablieren. LINK (eingesehen 02/2024)

## Modul 2.7 Laborparameter bei Mangelernährung

### Kompetenzen

Die Teilnehmer\*innen wissen, welche Laborparameter für die Ernährungstherapie bei Mangelernährung relevant sind. Sie können die Elektrolytwerte, Nierenwerte, Parameter für den Proteinstatus sowie Eisen- und Vitaminstoffwechsel von Klient\*innen hinsichtlich der klinischen Relevanz interpretieren und ziehen sie für die Überwachung und Evaluation von ernährungstherapeutischen Maßnahmen heran.

**Umfang:** 4 Arbeitsstunden



### Inhalte

- ▶ Elektrolyte
- ▶ Refeeding-Syndrom
- ▶ Nierenwerte
- ▶ Inflammation
- ▶ Parameter für den Proteinstatus
- ▶ Eisenstoffwechsel
- ▶ Vitamine

### Literatur

**DGE-Beratungsstandards:** Kapitel 4.4.4 Laborparameter bei Mangelernährung

### Literatur zur Vertiefung

Hauner H, Beyer-Reiners E, Bischoff G, Breidenassel C, Ferschke M et al.: Leitfaden Ernährungstherapie in Klinik und Praxis (LEKuP). Manual of Nutritional Therapy in Patient Care. Aktuelle Ernährungsmedizin 2019; 44: 384 – 419. LINK (eingesehen 02/2024)

ESPEN: ESPEN guidelines on definitions and terminology of clinical nutrition (2014). LINK (eingesehen 02/2024)

## Modul 2.8 Ernährungstherapie bei Krebs

### Kompetenzen

Die Teilnehmer\*innen kennen die Ziele einer Ernährungstherapie bei einer Krebserkrankung bzw. während einer Krebstherapie. Sie können Fragen von Klient\*innen zu Themen wie gesunde Ernährung, Nahrungsergänzungsmittel, Krebsdiäten oder Fasten beantworten. Die Teilnehmer\*innen kennen die Ursachen für Mangelernährung und unterstützen Patient\*innen bei Symptomen und Nebenwirkungen, um so deren Lebensqualität zu verbessern.

**Umfang:** 4 Arbeitsstunden



### Inhalte

- ▶ Prävalenz
- ▶ Klassifikation und Stadieneinteilung von Tumorerkrankungen
- ▶ Tumorthherapie
- ▶ Mangelernährung bei Krebs
- ▶ Ernährungstherapie bei Krebs
- ▶ Körperliche Aktivität
- ▶ Prävention von Krebs und Rezidivprophylaxe

### Literatur

**DGE-Beratungsstandards:** Kapitel 4.4.5 Ernährungstherapie bei Krebs

### Literatur zur Vertiefung

Hauner H, Beyer-Reiners E, Bischoff G, Breidenassel C, Ferschke M et al.: Leitfaden Ernährungstherapie in Klinik und Praxis (LEKuP). Manual of Nutritional Therapy in Patient Care. Aktuelle Ernährungsmedizin 2019; 44: 384 – 419. LINK (eingesehen 02/2024)

DGE: Kostformen. DGE-Leitfaden. 2. überarbeitete Auflage 2023. DGE-Medienshop

DGE-Infothek: Essen und Trinken während der Krebstherapie. 2. überarbeitete Auflage 2021.

DGE-Medienshop

Leitlinienprogramm Onkologie der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF), Deutschen Krebsgesellschaft (DKG) und Deutschen Krebshilfe (DKH): S3-Leitlinie. Leitlinie Komplementärmedizin in der Behandlung von onkologischen PatientInnen. Gültig bis 21.07.2026 (in Überarbeitung). LINK (eingesehen 02/2024)

Erickson N, Buchholz D, Hübner J für die Arbeitsgemeinschaft Prävention und Integrative Onkologie (PRIO) der Deutschen Krebsgesellschaft (DKG): Stellungnahme zu ketogenen und kohlenhydratarmen Diäten bei Menschen mit Krebs. Ernährungs Umschau 2017; 64 (9): M514 – M516. LINK (eingesehen 02/2024)

## Modul 2.9 Essstörungen

### Kompetenzen

Die Teilnehmer\*innen kennen die Grundlagen zur Pathophysiologie, Diagnostik und Ernährungstherapie bei Essstörungen.

**Umfang:** 4 Arbeitsstunden



### Inhalte

- ▶ Klassifikation
- ▶ Diagnostik
- ▶ Prävalenz
- ▶ Ursachen
- ▶ Folgen
- ▶ Ernährungstherapie bei Essstörungen

### Literatur

**DGE-Beratungsstandards:** Kapitel 4.5.1 Essstörungen

### Literatur zur Vertiefung

Hauner H, Beyer-Reiners E, Bischoff G, Breidenassel C, Ferschke M et al.: Leitfaden Ernährungstherapie in Klinik und Praxis (LEKuP). Manual of Nutritional Therapy in Patient Care. Aktuelle Ernährungsmedizin 2019; 44: 384 – 419. LINK (eingesehen 02/2024)

DGE: Kostformen. DGE-Leitfaden. 2. überarbeitete Auflage 2023. DGE-Medienshop

Deutsche Gesellschaft für Psychosomatische Medizin und Ärztliche Psychotherapie (DGPM): S3-Leitlinie Diagnostik und Therapie der Essstörungen. Gültig bis 30.05.2023 (in Überarbeitung). LINK (eingesehen 02/2024)

## Modul 2.10 Fütterstörungen im Säuglings- und Kleinkindsalter

### Kompetenzen

Die Teilnehmer\*innen kennen die Indikation Fütterstörungen im Säuglings- und Kleinkindsalter. Sie können zwischen vorübergehenden und chronischen Fütterstörungen unterscheiden und mit geeigneten Maßnahmen eine Verbesserung der Füttersituation herbeiführen.

**Umfang:** 2 Arbeitsstunden



### Inhalte

- ▶ Klassifizierung
- ▶ Prävalenz
- ▶ Pathogenese
- ▶ Symptomatik
- ▶ Phänomenologie nach Lebensphasen
- ▶ Diagnostik
- ▶ Therapie
- ▶ Bedeutung der Ernährungsberatung

### Literatur

**DGE-Beratungsstandards:** Kapitel 4.5.2 Fütterstörungen im Säuglings- und Kleinkindsalter

### Literatur zur Vertiefung

Hauner H, Beyer-Reiners E, Bischoff G, Breidenassel C, Ferschke M et al.: Leitfaden Ernährungstherapie in Klinik und Praxis (LEKuP). Manual of Nutritional Therapy in Patient Care. Aktuelle Ernährungsmedizin 2019; 44: 384 – 419. LINK (eingesehen 02/2024)

DGE: Kostformen. DGE-Leitfaden. 2. überarbeitete Auflage 2023. DGE-Medienshop

Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE): Das OptiMix Ernährungskonzept.

LINK (eingesehen 02/2024)

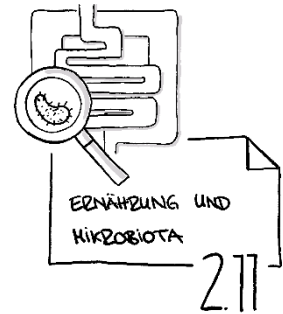


## Modul 2.11 Ernährung und Mikrobiota

### Kompetenzen

Die Teilnehmer\*innen kennen den aktuellen Forschungsstand zum Thema Mikrobiota. Sie können den Einfluss der Ernährung auf die Mikrobiota und die Einsatzmöglichkeiten von Pre- und Probiotika einschätzen und hierzu Fragen von Klient\*innen beantworten.

**Umfang:** 2 Arbeitsstunden



### Inhalte

- ▶ Zusammensetzung der Mikrobiota im Darm
- ▶ Diversität der Mikrobiota
- ▶ Untersuchungsmethoden und aktueller Forschungsstand
- ▶ Bedeutung der Mikrobiota für die Gesundheit
- ▶ Zusammenhänge zwischen Ernährung und Mikrobiota
- ▶ Möglichkeiten und Grenzen der Beeinflussung der Mikrobiota
- ▶ Einsatz von Pre- und Probiotika in Prävention und Therapie
- ▶ Relevante Leitlinien

### Literatur

**DGE-Beratungsstandards:** Kapitel 4.6 Ernährung und Mikrobiota

#### Literatur zur Vertiefung

Hibbeler B: Clostridium Difficile: Stuhltransplantation als Option. Deutsches Ärzteblatt 2016; 113(5): A-185 / B-161 / C-161. LINK (eingesehen 02/2024)

Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte: Fäkale Mikrobiota-Transplantation (FMT, Stuhltransplantation): Risiko für die Übertragung von multiresistenten Erregern. 26.06.2023. LINK (eingesehen 02/2024)

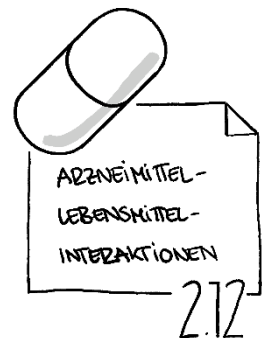
Deutsche Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS): Teuer und sinnlos: DGVS rät von Stuhltests zur Analyse des Darm-Mikrobioms ab. 05.09.2018. LINK (eingesehen 02/2024)

## Modul 2.12 Arzneimittel-Lebensmittel-Interaktionen

### Kompetenzen

Die Teilnehmer\*innen entwickeln ein Bewusstsein für eine mögliche Interaktion von Arzneimitteln und Lebensmitteln und den Einfluss von Arzneimitteln auf den Geschmackssinn. Sie können die Ernährungsweise hinsichtlich möglicher kritischer Lebensmittel analysieren und durch geeignete diätetische Maßnahmen Wechselwirkungen reduzieren.

**Umfang:** 2 Arbeitsstunden



### Inhalte

- ▶ Therapeutische Breite
- ▶ Indikation des Arzneimittels
- ▶ Magensaftresistente und retardiert freisetzende Arzneiformen
- ▶ Änderungen der Ernährungsgewohnheiten bei Dauermedikation
- ▶ Komplexbildung
- ▶ Grapefruit- und Pomeloproducte
- ▶ Nahrungsergänzungsmittel
- ▶ Einfluss von Arzneimitteln auf den Geschmackssinn

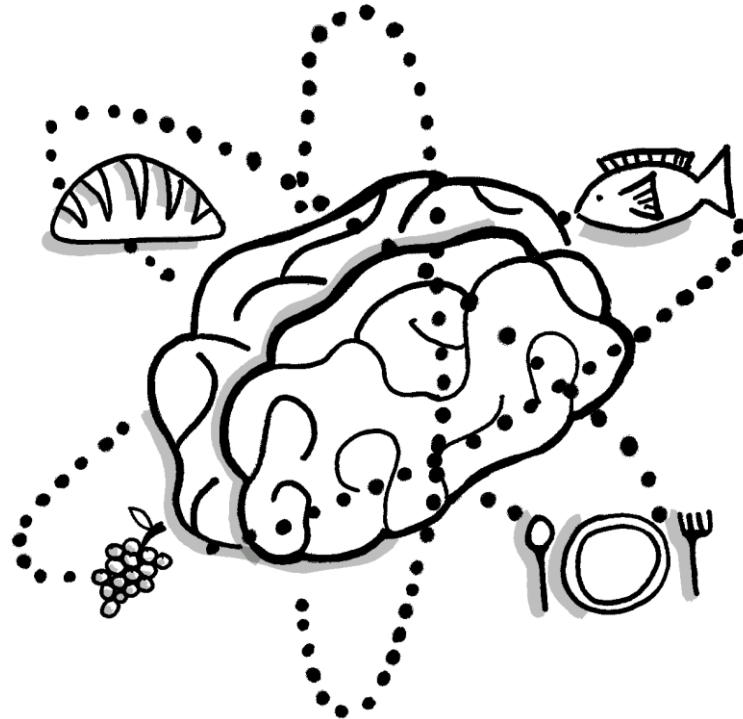
### Literatur

**DGE-Beratungsstandards:** Kapitel 4.7 Arzneimittel-Lebensmittel-Interaktionen

### Literatur zur Vertiefung

Hauner H, Beyer-Reiners E, Bischoff G, Breidenassel C, Ferschke M et al.: Leitfaden Ernährungstherapie in Klinik und Praxis (LEKuP). Manual of Nutritional Therapy in Patient Care. Aktuelle Ernährungsmedizin 2019; 44: 384 – 419. LINK (eingesehen 02/2024)

## Modul 3 Ernährungpsychologie



Modul 3.1 Psychologische Ansätze in der Ernährungsberatung  
Modul 3.2 Biopsychosoziale Faktoren von Krankheit

## Modul 3.1 Psychologische Ansätze in der Ernährungsberatung

### Kompetenzen

Die Teilnehmer\*innen verstehen die Bedeutung der Psychologie in der Ernährungsberatung. Ihnen ist die Abgrenzung zwischen Ernährungsberatung und Psychotherapie bewusst. Sie kennen Modelle zur Verhaltensänderung, wenden diese in der Praxis an und befähigen Klient\*innen, ihre Selbstwirksamkeit zu erhöhen, Ansatzpunkte zur Motivation zu finden und das Verhalten dauerhaft zu ändern.

**Umfang:** 17 Unterrichtseinheiten / 32 Arbeitsstunden



### Inhalte

- ▶ **Bedeutung der Psychologie in der Ernährungsberatung**
  - ▷ Unterschied zwischen Psycholog\*in und Psychiater\*in
  - ▷ Begriffsklärungen und Definitionen verschiedener therapeutischer Ansätze
  - ▷ Abgrenzung zwischen Psychologie und Ernährungsberatung
  - ▷ Interdisziplinäre Zusammenarbeit zwischen Ernährungsberater\*in und Psycholog\*in
- ▶ **Vergleich der Psychotherapieschulen**
  - ▷ Verhaltenstherapeutischer Ansatz
  - ▷ Psychoanalytischer Ansatz
  - ▷ Gestalttherapeutischer Ansatz
  - ▷ Gesprächstherapeutischer Ansatz
  - ▷ Systemischer Ansatz
- ▶ **Lerntheorien**
  - ▷ Konditionierung nach Pawlow, Operantes Konditionieren
  - ▷ Lernen mit Verstärkern
  - ▷ Die sozial-kognitive Theorie von Bandura
  - ▷ Ursachenforschung/Attribution
- ▶ **Modelle gesundheitlicher Handlungsweisen**
  - ▷ Prozessmodell gesundheitlichen Handelns
  - ▷ Transtheoretisches Modell
  - ▷ Rückfallmodell von Marlatt
- ▶ **Motivationsstrategien**
  - ▷ Stärkung der Selbstwirksamkeit
  - ▷ Erkennen von Ressourcen und Barrieren
- ▶ **Körperbildstörungen**
  - ▷ Anzeichen
  - ▷ Körperbildverzerrungen
- ▶ **Arbeit mit Zielvereinbarungen**
  - ▷ Therapieplanung und -abschluss
  - ▷ Zielsetzung mit der SMARTEn Zieleformel

## Literatur

**DGE-Beratungsstandards:** Kapitel 5.1.2 Ausgewählte Methoden für den Prozess der Verhaltensänderung

### Literatur zur Vertiefung

Kugler J: Verhaltensmodifikation in der Ernährungsberatung. Ausgewählte Theorien und Modelle aus der Psychologie. Ernährungs Umschau 2009; 56 (1): 36 – 44. LINK (eingesehen 02/2024)

Kugler J: Der Umgang mit schwierigen Situationen in der Ernährungsberatung. Erklärungsansätze und Bewältigungsstrategien. Ernährungs Umschau 2012; 59 (3) 170 – 179. LINK (eingesehen 02/2024)

Kugler J. Souverän Handeln in der Ernährungsberatung – Kommunikationsstrategien für schwierige Beratungssituationen. DGEInfo 01/2017, 7 – 14. LINK (eingesehen 02/2024)

Kugler J. Motivation auf lange Sicht – wie kann eine Verhaltensänderung dauerhaft in den Lebensstil übernommen werden. DGEInfo 06/2017, 85 – 89. LINK (eingesehen 02/2024)

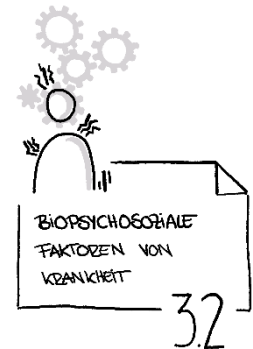
Piontek R: Mut zur Veränderung. Methoden und Möglichkeiten der Psychotherapie. Deutscher Psychologen Verlag, Berlin 2009

## Modul 3.2 Biopsychosoziale Faktoren von Krankheit

### Kompetenzen

Die Teilnehmer\*innen analysieren Ursachen und Auswirkungen von Krankheiten nach dem biopsychosozialen Modell, leiten Maßnahmen ab und wenden verhaltenstherapeutische Ansätze in der Ernährungsberatung an. Sie verstehen die Zielsetzung der Salutogenese und der Resilienzforschung und integrieren diese in die Beratung.

**Umfang:** 8 Unterrichtseinheiten / 15 Arbeitsstunden



### Inhalte

- ▶ **Gesundheit und Krankheit: Was bedeutet Gesundheit?**
- ▶ **Entwicklung der Krankheitsmodelle**
  - ▷ Historische Entwicklung
  - ▷ Biomedizinischer, psychischer und sozialer Ansatz
  - ▷ Das biopsychosoziale Krankheitsmodell nach George L. Engel
- ▶ **Das biopsychosoziale Modell am Beispiel Adipositas**
  - ▷ Essverhalten: Was ist „normal“?
  - ▷ Entstehungsfaktoren von Adipositas
- ▶ **Das biopsychosoziale Modell nach Lehrke und Lässle 2003**
- ▶ **Psychologische Aspekte chronischer Erkrankungen**
  - ▷ Wechselbeziehungen zwischen Gesundheit und Krankheit
  - ▷ Folgen chronischer Erkrankungen
  - ▷ Ebenen der Krankheitsbewältigung
- ▶ **Konzept der Salutogenese, Resilienzforschung**
  - ▷ Salutogenese: Die Entstehung von Gesundheit
  - ▷ Resilienz: Kapazität psychischer Widerstandsfähigkeit

### Literatur

Methfessel B: Salutogenese – ein Modell fordert zum Umdenken auf. Teil 1: Teil 1: Antonovskys Modell der Salutogenese. Ernährungs Umschau 2007; 54 (12) 704 – 709. LINK (eingesehen 02/2024)

Methfessel B: Salutogenese – ein Modell fordert zum Umdenken auf Teil 2: Teil 2: Herausforderungen für die Gesundheitsförderung. Ernährungs Umschau 2008; 55 (1): 37 – 43. LINK (eingesehen 02/2024)

### Literatur zur Vertiefung

Ekert B, Ekert C: Psychologie für Pflegeberufe. Thieme, Stuttgart, 4. aktualisierte Auflage 2019

Knoll N, Scholz U, Rieckmann N: Einführung in die Gesundheitspsychologie. UTB, Stuttgart, 4. Auflage 2017

## Modul 4 Methodik und Didaktik in der Beratung



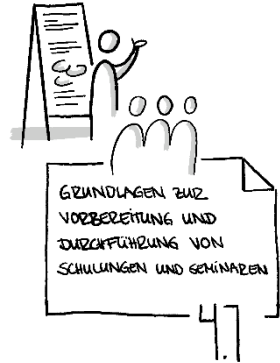
- Modul 4.1 Grundlagen zur Vorbereitung und Durchführung von Schulungen und Seminaren
- Modul 4.2 Einsatz von DGE-Medien in der Beratung
- Modul 4.3 Praktische Angebote in der Beratung: Einkaufstraining und Praxiseinheiten in der Lehrküche

## Modul 4.1 Grundlagen zur Vorbereitung und Durchführung von Schulungen und Seminaren

### Kompetenzen

Die Teilnehmer\*innen planen Schulungseinheiten und Seminare, indem sie Lernziele und Inhalte aufeinander abstimmen, motivierende Impulse integrieren, verschiedene didaktische Herangehensweisen, Aktions- und Sozialformen, Medien sowie Methoden zum Feedback und zur Auflockerung einsetzen. In schwierigen Situationen analysieren sie Störungen und wenden entsprechende Lösungsstrategien an.

**Umfang:** 16 Unterrichtseinheiten / 30 Arbeitsstunden



### Inhalte

- ▶ **Grundlagen der Didaktik**
  - ▷ Definition Didaktik
  - ▷ Curriculum und Planung von Schulungen und Seminaren
- ▶ **Lernziele**
  - ▷ Lernzieltaxonomie
  - ▷ Lernzielbereiche
  - ▷ Präzisionsgrad
  - ▷ Operationalisierung von Lernzielen
- ▶ **Die vier Dimensionen der Verständlichkeit: Einfachheit, Gliederung/Ordnung, Kürze/Prägnanz und anregende Zusätze**
- ▶ **Motivierung der Teilnehmer\*innen: über Inhalte, Dozent\*in, Verständlichkeit und weitere Möglichkeiten**
- ▶ **Planung und Durchführung**
  - ▷ Didaktische Herangehensweisen
  - ▷ Aktions- und Sozialformen
- ▶ **Didaktisch wirkungsvoller Medieneinsatz**
  - ▷ Medienarten, z. B. Mindmapping
  - ▷ Einsatz in Schulungen
- ▶ **Praktische Methoden**
  - ▷ Methoden zur Wissensvermittlung und -vertiefung, Überprüfung des Verstandenen oder der Erwartungen
  - ▷ Methoden zur Auflockerung, Entspannung
  - ▷ Methoden für Feedback und Evaluation

### Literatur

Dürschmidt P: Unterrichten will gelernt sein. Pädagogisches Know-how für die Seminargestaltung. Ernährungs Umschau 2010; 57 (2) 90 – 98. LINK (eingesehen 02/2024)

Leisen J: Die Strukturierung und Planung von Unterricht 2017. LINK (eingesehen 02/2024)

Zentrale Prüfstelle Prävention (Hrsg.): Vorlage zur Erstellung der Stundenverlaufspläne (2018). LINK: Auf der Startseite steht nach Login eine Vorlage unter der Rubrik „Nutzerhilfen“ zur Verfügung (eingesehen 02/2024).



## Modul 4.2 Einsatz von DGE-Medien in der Beratung

### Kompetenzen

Die Teilnehmer\*innen lernen die Medien zu den lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen der DGE sowie weitere ausgewählte DGE-Medien kennen und können diese zielführend im Beratungsalltag einsetzen. Sie erhalten Hintergrundinformationen zur Entstehung und können sich zur Anwendung austauschen.

**Umfang:** 2 Unterrichtseinheiten / 4 Arbeitsstunden



### Inhalte

- ▶ Wissenschaftliche Materialien
- ▶ Allgemeine Ernährungsempfehlungen
- ▶ Ernährung bei Gesundheitsstörungen / Diätetik
- ▶ Gemeinschaftsverpflegung
- ▶ Fach- und Schulungsmedien
- ▶ Abstract- und Tagungsbände
- ▶ Ernährungssoftware
- ▶ DGE intern: DGE-Mitgliedschaft

### Literatur

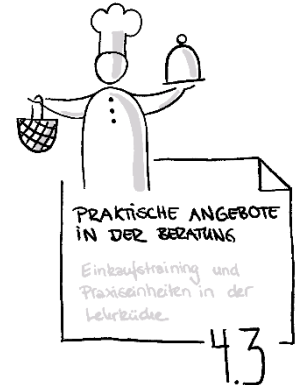
DGE: DGE-Medienservice. LINK (eingesehen 02/2024)

## Modul 4.3 Praktische Angebote in der Beratung: Einkaufstraining und Praxiseinheiten in der Lehrküche

### Kompetenzen

Die Teilnehmer\*innen kennen die Einsatzmöglichkeiten von Einkaufstrainings und Kochkursen und -events. Vorschriften zur Hygiene und zur Lebensmittelkennzeichnung auf Basis der Lebensmittel-Informationsverordnung (LMIV) werden berücksichtigt. Die Teilnehmer\*innen sammeln Erkenntnisse für die eigene Durchführung und konzipieren auf dieser Grundlage ein Einkaufstraining bzw. eine Lehrküchenveranstaltung. Sie erhalten Planungshilfen für die Durchführung.

**Umfang:** 6 Unterrichtseinheiten / 11 Arbeitsstunden



### Inhalte

- ▶ **Einkaufstraining und Lehrküchenveranstaltung als Beratungseinheit**
  - ▷ Nutzenanalyse / Zielgruppe / Planung
  - ▷ Lebensmittel-Informationsverordnung (LMIV)
  - ▷ Analyse der Ergebnisse
  - ▷ Einbindung in den gesamten Beratungsprozess
- ▶ **Planung eines Einkaufstrainings und einer Lehrküchenveranstaltung**
  - ▷ Angebotserstellung
  - ▷ Rahmenbedingungen
  - ▷ Nutzen von Lebensmittelattrappen, Leerverpackungen und digitalen Supermärkten
  - ▷ Einsatz von Checklisten
- ▶ **Durchführung einer Lehrküchenveranstaltung**
  - ▷ Häufigste Gefahrenquellen
  - ▷ Gute Hygienepaxis/HACCP
  - ▷ Belehrungen und Schulungen
  - ▷ Kennzeichnungspflicht für lose Ware / Allergenmanagement
  - ▷ Anleitung von kleineren Kochgruppen / Zubereitung von Snacks / Feedback und Auswertung

### Literatur

Fischer-Ghavami I, Ambrosius P: Einkaufstraining in der Ernährungsberatung. Ernährungs Umschau 2019; 66 (3): S17 – S21. LINK (eingesehen 02/2024; Abonnement erforderlich)

### Literatur zur Vertiefung

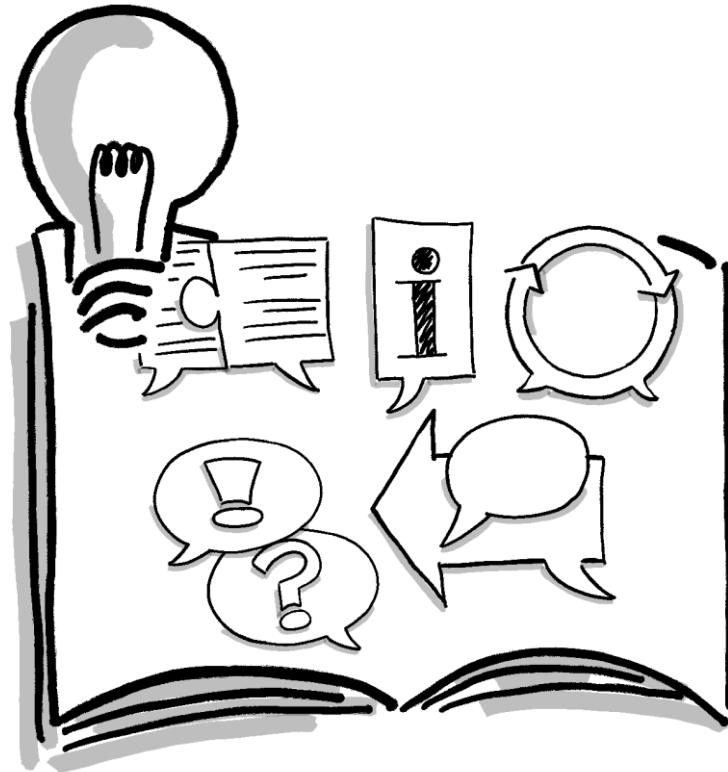
DGE: Gesunde und leckere Rezepte der DGE. LINK (eingesehen 02/2024)

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE): Broschüren und Merkblätter zur Lebensmittelkunde, Kennzeichnung etc. LINK (eingesehen 02/2024)

Verbraucherzentrale NRW: Lebensmittel-Kennzeichnung: Was muss drauf stehen? LINK (eingesehen 02/2024)

Lebensmittelverband: Broschüren und Flyer. LINK (eingesehen 02/2024)

## Modul 5 Gesprächsführung – Theorie und Methoden



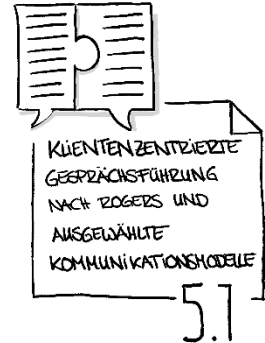
- Modul 5.1 Klientenzentrierte Gesprächsführung nach Rogers und ausgewählte Kommunikationsmodelle
- Modul 5.2 Struktur und Methoden für die Einzelberatung
- Modul 5.3 Kommunikation und Moderation in Gruppen zur Leitung von gruppendynamischen Prozessen

## Modul 5.1 Klientenzentrierte Gesprächsführung nach Rogers und ausgewählte Kommunikationsmodelle

### Kompetenzen

Die Teilnehmer\*innen kennen die Grundgedanken der Klientenzentrierten Gesprächsführung nach Rogers. Sie diskutieren den Einfluss von Haltung im Beratungskontext und erfahren wie der Beziehungsaufbau zu Klient\*innen durch Akzeptanz, Kongruenz und Empathie gelingen kann. Das Kommunikationsmodell von Schulz von Thun ist ihnen bekannt und wird als Instrument zur Reflexion des Kommunikations-Verhaltens genutzt.

**Umfang:** 16 Unterrichtseinheiten / 30 Arbeitsstunden



### Inhalte

- ▶ **Kommunikationsmodell nach Schulz von Thun in Theorie und Praxis**
  - ▷ Grundlagen der Kommunikation
  - ▷ Praktische Übungen zum Kommunikationsmodell
- ▶ **Merkmale Klientenzentrierter Gesprächsführung nach Rogers in Theorie und Praxis**
  - ▷ Klientenzentrierte Gesprächsführung: Aufmerksam werden, Reagieren und Spiegeln, Akzeptanz, Empathie, Kongruenz
  - ▷ Praktische Übungen
- ▶ **Ernährungsberatung – was ist das?**
  - ▷ Definition, Aufgaben, Abgrenzung zu „Ernährungsaufklärung“ und „Ernährungsinformation“
  - ▷ Standortbestimmung: Reflexion des eigenen Beratungsverhaltens

### Literatur

**DGE-Beratungsstandards:** Kapitel 5.1.1 Grundlagen der Kommunikation und Gesprächsführung

### Literatur zur Vertiefung

Schulz-von-Thun-Institut: Die Modelle. LINK (eingesehen 02/2024)

Schulz-von-Thun-Institut: Miteinander Reden. LINK (eingesehen 02/2024)

Miller W R, Rollnick S: Motivierende Gesprächsführung. Lambertus, Freiburg, 3. aktualisierte Auflage 2015

Schulz von Thun F: Miteinander reden: 1 – Störungen und Klärungen. Rowohlt, Reinbek, 48. Auflage 2010

Weinberger S: Klientenzentrierte Gesprächsführung. Beltz, Weinheim, 14. aktualisierte Auflage 2013

## Modul 5.2 Struktur und Methoden für die Einzelberatung

### Kompetenzen

Die Teilnehmer\*innen entwickeln eine Struktur für ihre Ernährungsberatung und ein Bewusstsein für die Ziele der einzelnen Beratungsphasen. Sie können Methoden und Fragetechniken gezielt auf die jeweilige Beratungssituation abstimmen und das Gespräch dadurch strukturieren.

**Umfang:** 6 Unterrichtseinheiten / 11 Arbeitsstunden



### Inhalte

- ▶ Beratungsstruktur/Gesprächsanfang
- ▶ Aufbau/Struktur einer Beratung
- ▶ Ideen für den Gesprächsanfang
- ▶ Fragetechniken/-formen im Beratungsgespräch

### Literatur

**DGE-Beratungsstandards:** Kapitel 5.1.3 Einzelberatung

### Literatur zur Vertiefung

Hirsch A: Grundüberlegung einer personenzentrierten Ernährungsberatung. Ernährungs Umschau 2008; 55 (6): 354 – 361. LINK (eingesehen 02/2024)

Weinberger S: Klientenzentrierte Gesprächsführung. Lern- und Praxis-anleitung für psychosoziale Berufe. Beltz, Weinheim, 14. Auflage 2013

Schulz von Thun F: Miteinander reden von A bis Z: Lexikon der Kommunikationspsychologie. rororo Verlag, Reinbek 2012

Schulz von Thun F: Miteinander Reden (1). Störungen und Klärungen. rororo Verlag, Reinbek, 48. Auflage 2010

## Modul 5.3 Kommunikation und Moderation in Gruppen zur Leitung von gruppendynamischen Prozessen

### Kompetenzen

Die Teilnehmer\*innen kennen Charakteristika von Gruppen und die Bedeutsamkeit der verschiedenen Phasen für den erfolgreichen Verlauf einer Gruppenschulung. Als Leitung kennen sie die Grundlagen und den Ablauf einer Moderation und können diese anwenden. Sie gestalten Konzepte entsprechend den Bedürfnissen der Teilnehmer\*innen und wenden kreative Methoden an.

**Umfang:** 16 Unterrichtseinheiten / 30 Arbeitsstunden



### Inhalte

- ▶ **Gruppe**
  - ▷ Definition von Gruppe
  - ▷ Gruppenphänomene
  - ▷ Phasen einer Gruppenveranstaltung
- ▶ **Veränderung von Lebensstilkonzepten als Ziel der Ernährungsberatung**
  - ▷ Beratungsarbeit als Beziehungsarbeit
  - ▷ Veränderung als Prozess
  - ▷ Voraussetzungen für die Motivationsarbeit in der Gruppenberatung
  - ▷ Beratungsarbeit als Motivationsarbeit
- ▶ **Die Anfangssituation**
  - ▷ Einstieg in eine Gruppenberatung: Was brauchen die Teilnehmer\*innen zu Beginn und was kann die Kursleitung tun?
  - ▷ Methodische Gestaltung der Anfangssituation
- ▶ **Kurskonzept**
  - ▷ Bestandteile jeder Kursstunde
  - ▷ Einstieg in die Kursstunde
  - ▷ Motivation
  - ▷ Umgang mit herausfordernden Situationen
  - ▷ Reflexion
- ▶ **Moderationszyklus**
- ▶ **Methoden für Gruppenveranstaltungen**

### Literatur

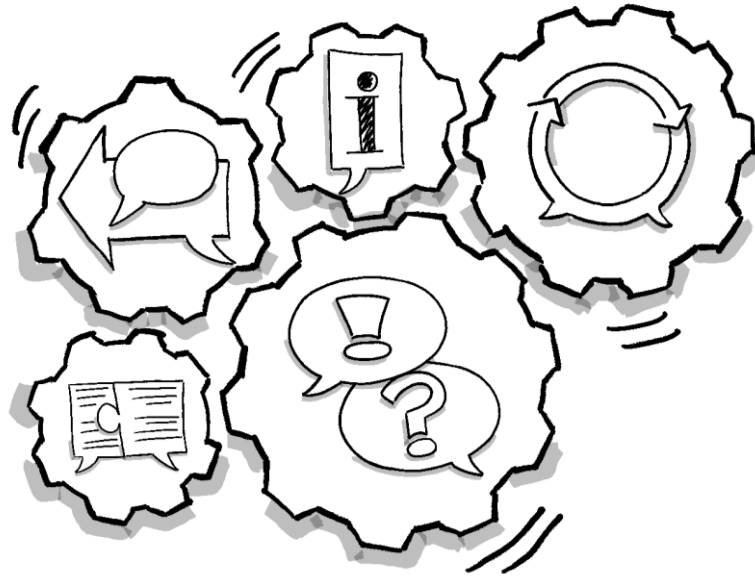
**DGE-Beratungsstandards:** Kapitel 5.1.4 Gruppenberatung

### Literatur zur Vertiefung

Langmaack B, Braune-Krickau M: Wie die Gruppe laufen lernt: Anregungen zum Plane und Leiten von Gruppen. Ein praktisches Lehrbuch. Beltz, Weinheim, 8. Auflage 2010

Löhmer C, Standhardt R: TZI – Die Kunst, sich selbst und eine Gruppe zu leiten: Einführung in die Themenzentrierte Interaktion. Klett-Cotta, Stuttgart, 4. Auflage 2022

## Modul 6 Praxis der Gesprächsführung



Modul 6.1	Beratungstraining für die Einzelberatung
Modul 6.2	Beratungstraining für die Gruppenberatung
Modul 6.3	Herausforderung Online-Beratung
Modul 6.4	Kultursensible Beratung und Biografiearbeit
Modul 6.5	Kollegiale Beratung

## Modul 6.1 Beratungstraining für die Einzelberatung

### Kompetenzen

Die Teilnehmer\*innen setzen ihr methodisches und fachliches Wissen in der Gesprächsführung nach Rogers in der Einzelberatung praktisch ein (Microteaching). Dabei berücksichtigen sie die individuelle Lebenssituation ihrer Klient\*innen. Das eigene Berater\*innen-Verhalten wird gemeinsam reflektiert und die Klient\*innen-Rolle erfahren. Die Teilnehmer\*innen erweitern ihre Fach-, Methoden- und Sozialkompetenz und entwickeln ihr berufliches Selbstverständnis weiter.

**Umfang:** 14 Unterrichtseinheiten / 26 Arbeitsstunden



### Inhalte

#### ► Planung und Vorbereitung der Beratungssequenz

- ▷ Auswahl und Eingrenzung des Themas für die Beratungssequenz und Festlegen der Klient\*innenrolle
- ▷ Struktur der Beratung
- ▷ Rahmenbedingungen
- ▷ Auswahl von Methoden
- ▷ Auswahl von Medien
- ▷ Potentielle Ziele der Beratung

#### ► Durchführung der Beratungssequenz

- ▷ Einführung in die Beratungssituation
- ▷ Beratungssequenz fachlich und methodisch kompetent durchführen
- ▷ Einsatz verschiedener Gesprächstechniken entsprechend des Gesprächsverlaufs und der individuellen Situation des\*der Klient\*in

#### ► Reflexion der Beratungssequenz

- ▷ Kritische Selbstreflexion
- ▷ Konstruktives Feedback nach Beobachtung
- ▷ Reflexion ausgewählter Situationen der Videoaufnahme
- ▷ Kollegiale Supervision

### Literatur

**DGE-Beratungsstandards:** Kapitel 5.1.3 Einzelberatung

### Literatur zur Vertiefung

Für einen Stundenverlaufsplan siehe Seite 97 in:

Dürschmidt P: Unterrichten will gelernt sein. Pädagogisches Know-how für die Seminargestaltung. Ernährungs Umschau 2010; 57 (2) 90 – 98. LINK (eingesehen 02/2024)



## Modul 6.2 Beratungstraining für die Gruppenberatung

### Kompetenzen

Die Teilnehmer\*innen setzen ihr methodisches und fachliches Wissen in der Gruppenberatung unter Beachtung gruppendynamischer Prozesse ein. Die Beratungssequenzen werden gemeinsam reflektiert. Die Teilnehmer\*innen sind in der Lage, auch mit herausfordernden Situationen mit der Gruppe umzugehen. Sie erweitern ihre Fach-, Methoden- und Sozialkompetenz und entwickeln ihr berufliches Selbstverständnis weiter.

**Umfang:** 15 Unterrichtseinheiten / 28 Arbeitsstunden



### Inhalte

- ▶ **Planung und Vorbereitung der Beratungssequenz**
  - ▷ Auswahl und Eingrenzung des Themas für die Beratungssequenz und Festlegen der Klient\*innenrolle
  - ▷ Struktur der Beratung
  - ▷ Rahmenbedingungen
  - ▷ Auswahl von Methoden
  - ▷ Auswahl von Medien
  - ▷ Potentielle Ziele der Beratung
- ▶ **Durchführung der Beratungssequenz**
  - ▷ Einführung in die Beratungssequenz
  - ▷ Beratungssequenz fachlich und methodisch kompetent durchführen
  - ▷ Bedürfnisse der Gruppe erkennen und darauf eingehen, um die Eigenverantwortung der Teilnehmer\*innen zu stärken
  - ▷ Flexibler Umgang mit schwierigen Situationen in der Gruppe
- ▶ **Reflexion der Beratungssequenz und des Trainerverhaltens hinsichtlich der Fach-, Methoden- und Sozialkompetenz**
  - ▷ Kritische Selbstreflexion
  - ▷ Konstruktives Feedback nach Beobachtung
  - ▷ Reflexion ausgewählter Situationen der Videoaufnahme
  - ▷ Kollegiale Supervision

### Literatur

**DGE-Beratungsstandards:** Kapitel 5.1.4 Gruppenberatung

Meyer-Kruse H: Ernährungsberatung in Gruppen. Teil 1: Prinzipien und Rahmenbedingungen. Ernährungs Umschau 60 (2013) 102 – 110. LINK (eingesehen 02/2024)

Meyer-Kruse H: Ernährungsberatung in Gruppen. Teil 2: Ablauf und Gestaltungsmöglichkeiten. Ernährungs Umschau 60 (2013) M340 – M350. LINK (eingesehen 02/2024)

## Modul 6.3 Herausforderung Online-Beratung

### Kompetenzen

Die Teilnehmer\*innen erkennen die Möglichkeiten und Grenzen der digitalen Ernährungsberatung. Dabei erfahren sie von den Besonderheiten bei der Kommunikation und Kontaktgestaltung im virtuellen Raum, entwickeln eine stimmige digitale Präsenz und diskutieren über einen gelungenen virtuellen Auftritt.

**Umfang:** 3 Unterrichtseinheiten / 6 Arbeitsstunden



### Inhalte

- ▶ Rechtliche Rahmenbedingungen, Datenschutz
- ▶ Besonderheiten in der Online-Beratung
  - ▷ Kommunikation und Kontaktgestaltung im virtuellen Raum
  - ▷ stimmige digitale Präsenz und gelungener virtueller Auftritt
  - ▷ Ablauf des Beratungsprozesses
- ▶ Schriftbasierte Onlineberatung
- ▶ Hardware, Tools und Hilfsmittel
- ▶ Vorteile und Grenzen der Onlineberatung

### Literatur

**DGE-Beratungsstandards:** Kapitel 5.1.5 Onlineernährungsberatung

### Literatur zur Vertiefung

Verbraucherzentrale Bundesverband: Datenschutz bei Videosprechstunden. LINK (eingesehen 02/2024)

## Modul 6.4 Kultursensible Beratung und Biografiearbeit

### Kompetenzen

Die Teilnehmer\*innen erhalten einen Einblick in kulturelle Einflüsse des Essverhaltens und entwickeln ihre Sensibilität für die kulturellen Hintergründe ihrer Klient\*innen weiter. Dabei diskutieren sie auch die Bedeutung der Essbiografie und erfahren von dem Stellenwert der biografischen Arbeit in der praktischen Ernährungsberatung.

**Umfang:** 4 Unterrichtseinheiten / 8 Arbeitsstunden



### Inhalte

- ▶ **Kulturelle Prägung bei Ernährung und Konsum**
  - ▷ Rituale, Bräuche und Überzeugungen
  - ▷ Individuelle Einstellungen und Annahmen
  - ▷ Gruppen- und individuelle Identität
  - ▷ Ethik und Moral bei der Auswahl von Lebensmitteln
  - ▷ Ernährungskultur im Wandel
  - ▷ Kultursensible Ernährungsberatung
- ▶ **Biografiearbeit: Erfahrungen in Kindheit, Jugend und im Erwachsenenalter und ihr Einfluss auf das Essverhalten**
  - ▷ Reflexion der individuellen Verhaltensmuster mit Bezug auf die biografischen Zusammenhänge und Hintergründe
  - ▷ Einfluss von Deutungsmustern auf Entscheidungen
  - ▷ Umgang mit positiven Erinnerungen, Vorlieben und Abneigungen
  - ▷ Biografische Arbeit in der praktischen Ernährungsberatung

### Literatur zur Vertiefung

DGE-Sektion Niedersachsen: Kultursensible Ernährung. Zu Gast in anderen Küchen – Interkulturelles Ernährungsbildungsprojekt zur Förderung der Integration von zugewanderten Mitbürgerinnen. LINK (eingesehen 02/2024)

Heindl I: Essen ist Kommunikation. Esskultur und Ernährung für eine Welt mit Zukunft (Wissenschaftsforum Kulinaristik). Umschau Zeitschriftenverlag, Wiesbaden 2016

Essbiografien in der Ernährungsberatung. „Am Ende steht nicht das ‚richtige‘ Essverhalten ...“ Interview mit Christine Brombach und Ute Zocher. Ernährungs Umschau 2017; 64 (9): M506 – M513. LINK (eingesehen 02/2024; Abonnement erforderlich)

Lobitz R: Die Essbiografie als Schlüssel für eine bedarfs- und bedürfnisgerechte Verpflegung von Senioren. Ernährung im Fokus 2018 (Heft 06-06): 162 – 163. LINK (eingesehen 02/2024)

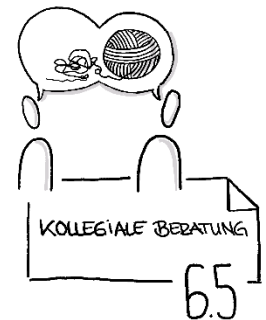
IN FORM: Fragebogen Essbiografie. LINK (eingesehen 02/2024)

## Modul 6.5 Kollegiale Beratung

### Kompetenzen

Die Teilnehmer\*innen kennen die theoretischen Aspekte der Methode der kollegialen Beratung (Peergroup Intervention), erleben die praktische Umsetzung der Methode und entwickeln so eine Basis für die eigene Umsetzung.

**Umfang:** 4 Unterrichtseinheiten / 8 Arbeitsstunden



### Inhalte

- ▶ **Theoretische Aspekte der kollegialen Beratung (Peergroup Intervention)**
  - ▷ Ziel: Entwicklung einer Lösung für eine konkrete berufliche Schlüsselfrage
  - ▷ Möglichkeiten und Grenzen
  - ▷ Die Rolle der Akteure (Moderator\*in, Fallgeber\*in, Berater\*in)
  - ▷ Ablaufschema der kollegialen Beratung
- ▶ **Durchführung der kollegialen Beratung auf der Basis von Fallbeispielen aus dem eigenen Erleben**
  - ▷ Einführung in die Situation Fallgeber\*in
  - ▷ Methode fachlich und methodisch kompetent durchführen
  - ▷ Einsatz verschiedener Gesprächstechniken entsprechend des Gesprächsverlaufs und der individuellen Situation des\*der Fallgeber\*in
  - ▷ Kollegiales Sharing

### Literatur

Jessen Tamm A, Arbeitsblatt Kollegiale Beratung. Georg Thieme Verlag, Stuttgart. I care Pflege 2. Auflage, 2021. LINK (eingesehen 02/2024)

### Literatur zur Vertiefung

Tietze K-O, Friedemann Schulz von Thun F: Problemlösungen gemeinsam entwickeln. Rowohlt Taschenbuch, Reinbek, 12. Auflage 2003

Roddewick M: Kollegiale Beratung für Gesundheitsberufe. Ein Anleitungsprogramm. Mabuse-Verlag, Frankfurt am Main, 4. Auflage 2023

## Modul 7 Marketing und Selbstpräsentation



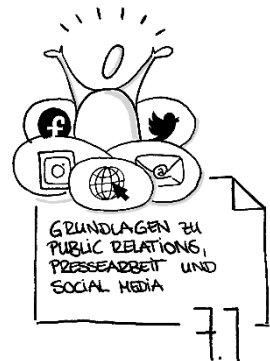
Modul 7.1 Grundlagen zu Public Relations, Pressearbeit und Social Media  
Modul 7.2 Präsentation und Selbstpräsentation

## Modul 7.1 Grundlagen zu Public Relations, Pressearbeit und Social Media

### Kompetenzen

Die Teilnehmer\*innen kennen die Grundlagen zur Öffentlichkeitsarbeit und zu den unterschiedlichen Social Media Plattformen. Sie können für die verschiedenen Ausspielkanäle ein passendes Content Management zum Erstellen, Bearbeiten und Bereitstellen von Inhalten entwickeln. Beim Verfassen von Presstexten wenden die Teilnehmer\*innen die allgemeinen Grundsätze für Pressemitteilungen an.

**Umfang:** 12 Unterrichtseinheiten / 23 Arbeitsstunden



### Inhalte

- ▶ **Public Relations (PR)**
  - ▷ Was ist Öffentlichkeitsarbeit (PR)?
  - ▷ Interne und externe Kommunikation
  - ▷ Instrumente der PR
  - ▷ Kriterien und Imagebildung als Grundlage einer erfolgreichen PR
  - ▷ Konzepte zur Öffentlichkeitsarbeit und Bezugsgruppen
- ▶ **Pressearbeit**
  - ▷ öffentlich-rechtlicher Rundfunk und die Medienlandschaft in Deutschland
  - ▷ Medien als Kooperationspartner
  - ▷ Anforderungen an Presstexte
  - ▷ Presstexte richtig schreiben
  - ▷ Analyse von Textbeispielen
- ▶ **Social Media**
  - ▷ Beispiele von verschiedenen Ausspielkanälen
  - ▷ passendes Content Management
  - ▷ Erstellen, Bearbeiten und Bereitstellen von Inhalten
  - ▷ Chancen und Herausforderungen von Social Media für Ernährungsfachkräfte

### Literatur

Bracker N: Reihe I: Journalistisches Schreiben. Teil I: Einleitung – Tatsachenbetonte Darstellungsformen. Fachjournalist 2012. LINK (eingesehen 02/2024)

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend: PR-Handbuch. Handbuch für das Bundesprogramm „Demokratie leben!“ Juli 2020, 2. überarbeitete Auflage. LINK (eingesehen 02/2024)

### Literatur zur Vertiefung

Grabs A, Bannour K-P, Vogl E: Follow me! Erfolgreiches Social Media Marketing mit Facebook, Instagram, LinkedIn und Co. Rheinwerk, Bonn, 6. aktualisierte Auflage 2021

Endres E-M: Ernährung in sozialen Medien. Inszenierung, Demokratisierung, Trivialisierung. Springer, Heidelberg 2018.

Endres EM: Soziale Medien in der Ernährungskommunikation. Relevanz und Potenziale. Zentrum für Ethik der Medien und der digitalen Gesellschaft (zem::dg). München/Eichstätt 2021. LINK (eingesehen 02/2024)

Freitag-Ziegler G: Bundeszentrum für Ernährung. Praxistipps für die Ernährungskommunikation: Erfolgsfaktoren und Beispiele. LINK (eingesehen 02/2024)

Freitag-Ziegler G: Bundeszentrum für Ernährung. Digitale Kommunikation zu Ernährung und Lebensmitteln: Definitionen, Informationen, Ernährungsberatung und Bildung. LINK (eingesehen 02/2024)

Freitag-Ziegler G: Bundeszentrum für Ernährung. Social Media verstehen und nutzen: Mehr Sichtbarkeit für Ernährungswissenschaftler\*innen im Netz. LINK (eingesehen 02/2024)

Freitag-Ziegler G: Bundeszentrum für Ernährung. Foodblogger: Bestens vernetzt zum Erfolg: Eine Chance für Ernährungsfachkräfte?!. LINK (eingesehen 02/2024)

ARD/ZDF-Forschungskommission: ARD/ZDF-Forschungskommission. LINK (eingesehen 02/2024)

**Social-Media-Kanäle der DGE:**

DGE-Blog

Facebook

Instagram

LinkedIn

X (Twitter): dge\_wissen

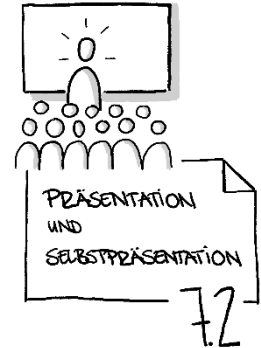
Youtube

## Modul 7.2 Präsentation und Selbstpräsentation

### Kompetenzen

Die Teilnehmer\*innen kennen die Kriterien für eine gelungene Selbstpräsentation. Sie wissen, wie ein Vortrag aufgebaut werden kann und kennen die Bedeutung der Visualisierung.

**Umfang:** 4 Unterrichtseinheiten / 8 Arbeitsstunden



### Inhalte

- ▶ **Aspekte der Selbstpräsentation**
  - ▷ Was zählt zu einem „guten“ Auftritt?
  - ▷ Äußeres Erscheinungsbild, Kleidung
  - ▷ Körpersprache, Gestik, Mimik, Stimme, Rhetorik
  - ▷ Umgangsformen und Regeln im Berufsleben
  - ▷ Selbst- und Fremdwahrnehmung
- ▶ **Planung und Durchführung eines öffentlichen Auftritts**
  - ▷ Umgang mit Nervosität
  - ▷ Aufbau eines Vortrags
  - ▷ Visualisierung von Inhalten
- ▶ **Gelungener Auftritt Online und in Präsenz**

### Literatur zur Vertiefung

Haussmann M, Scholz H: bikablo® 1: Dein Einstieg in die Welt der visuellen Sprache. Neuland GmbH & Co. KG 2022

Haussmann M, Scholz H: bikablo® 2.0: Visuelles Wörterbuch – Neue Bilder für Meeting, Training & Learning. Neuland GmbH & Co. KG 2022

RoBa N: Sketchnotes. Die große Symbol-Bibliothek. Frech, Gerlingen, 8. Auflage 2020

Sauer J: Business-Symbole einfach zeichnen lernen. Die wichtigsten Motive für Flipchart und Whiteboard. Mit Schritt-für-Schritt-Zeichenanleitung. managerSeminare Verlags GmbH, Bonn, 5. Auflage 2023

Stärk J: Erfolgreich im Vorstellungsgespräch und Jobinterview: Das Standardwerk für Führungs- und Führungsnachwuchskräfte. Goldmann Verlag, München 2019



## Modul 8 Qualitätssicherung und Evaluation



- Modul 8.1 Qualitätssicherung in der Ernährungsberatung
- Modul 8.2 Evaluation in der Ernährungsberatung
- Modul 8.3 German Nutrition Care Process (G-NCP)
- Modul 8.4 Rahmenvereinbarung zur Qualitätssicherung in der Ernährungsberatung/-therapie und Ernährungsbildung

## Modul 8.1 Qualitätssicherung in der Ernährungsberatung

### Kompetenzen

Die Teilnehmer\*innen kennen Dimensionen, Anforderungen, Ziele, Maßnahmen und Vorteile der Qualitätssicherung in der Ernährungsberatung sowie Auswirkung der Qualität auf die Kosten. Sie erarbeiten Standards für die Ernährungsberatung bezüglich der Struktur-, Prozess- und Ergebnisqualität sowie Dokumentation und wenden diese in der Praxis an.

**Umfang:** 8 Unterrichtseinheiten / 15 Arbeitsstunden



### Inhalte

- ▶ **Bedeutung der Qualitätssicherung**
  - ▷ Definition
  - ▷ Ziele der Qualitätssicherung
  - ▷ Maßnahmen und Institutionen
- ▶ **Dimensionen der Qualität**
  - ▷ Strukturqualität
  - ▷ Prozessqualität
  - ▷ Ergebnisqualität
- ▶ **Qualitätsfördernde Maßnahmen in der Ernährungsberatung**
  - ▷ Anforderungen an die Qualitätssicherung
  - ▷ Kosteneffizienz
  - ▷ Dokumentation
  - ▷ Beispiele aus der Praxis

### Literatur

**DGE-Beratungsstandards:** Kapitel 5.2 Qualitätssicherung in der Ernährungsberatung

Kolip P: Qualitätssicherung, Qualitätsentwicklung, Qualitätsmanagement. LINK (eingesehen 02/2024)

Koordinierungskreis zur Qualitätssicherung in der Ernährungsberatung/-therapie und Ernährungsbildung: Rahmenvereinbarung zur Qualitätssicherung in der Ernährungsberatung/-therapie und Ernährungsbildung. Version 01.02.2024. LINK (eingesehen 02/2024)

## Modul 8.2 Evaluation in der Ernährungsberatung

### Kompetenzen

Die Teilnehmer\*innen kennen die Grundlagen der Evaluation und wenden sie in der Praxis an. Sie erstellen Fragebögen und können eine Datenanalyse planen, durchführen und einen Evaluationsbericht verfassen. Sie kennen verschiedene Untersuchungspläne und Gütekriterien und setzen diese ein.

**Umfang:** 8 Unterrichtseinheiten / 15 Arbeitsstunden



### Inhalte

- ▶ **Einführung in die Evaluation**
  - ▷ Definition
  - ▷ Unterschiedliche Evaluationsarten
  - ▷ Standards für Evaluation
- ▶ **Planung einer Evaluation: Entwicklung von Zielen, Gegenständen und einer Evaluationsfragestellung**
- ▶ **Datenerhebung: Erhebungsmethoden, Messinstrumente**
  - ▷ Planung der Datensammlung
  - ▷ Methoden und Techniken der Datenerhebung
  - ▷ Beispiele für Fragebögen und Beobachtungen
  - ▷ Bewertungskriterien für Erhebungsinstrumente
- ▶ **Datenauswertung: Relevante Aspekte der empirischen Sozialforschung für die Evaluation**
  - ▷ Qualitative-, Quantitative- und Mixed-Methods-Verfahren
  - ▷ Gütekriterien
- ▶ **Ergebnisbewertung und Berichterstellung**
  - ▷ Schlussfolgerungen aus den Ergebnissen
  - ▷ Evaluationsbericht

### Literatur zur Vertiefung

IN FORM: Leitfaden Evaluation. Oktober 2017. LINK (eingesehen 02/2024)

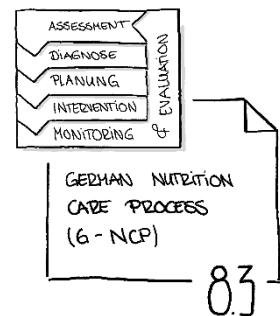
Gesellschaft für Evaluation (DeGEval): DeGEval-Standards für Evaluation. LINK (eingesehen 02/2024)

## Modul 8.3 German Nutrition Care Process (G-NCP)

### Kompetenzen

Die Teilnehmer\*innen lernen den German-Nutrition Care Process (G-NCP) kennen. Der G-NCP beschreibt eine Struktur, um professionelles Handeln in der Ernährungsprävention und in der Ernährungstherapie adressatengerecht, transparent und für Dritte nachvollziehbar zu ermöglichen.

**Umfang:** 2 Unterrichtseinheiten / 4 Arbeitsstunden



### Inhalte

- ▶ **Das Modell des G-NCP**
  - ▷ Historische Entwicklung
  - ▷ Aufbau des Modells
- ▶ **Die fünf Prozessschritte des G-NCP**
  - ▷ Ernährungsassessment
  - ▷ Ernährungsdiagnose
  - ▷ Planung der Intervention
  - ▷ Durchführung der Intervention
  - ▷ Monitoring und Evaluation
- ▶ **PESR-Statement**
  - ▷ P = Problem
  - ▷ E = Ursache/Ätiologie
  - ▷ S = Symptome/Zeichen
  - ▷ R = Ressourcen
- ▶ **Anwendung des G-NCP in der Praxis**

### Literatur

**DGE-Beratungsstandards:** Kapitel 5.2.2 Prozessgeleitetes Handeln in der Ernährungsberatung mit dem German-Nutrition Care Process

### Literatur zur Vertiefung

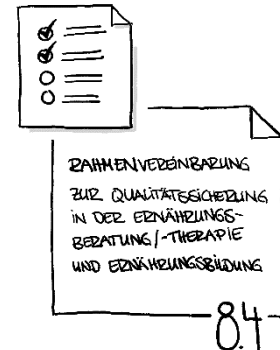
Ohlrich-Hahn S, Buchholz D: Der German-Nutrition Care Process (G-NCP) mit besonderem Focus auf die Ernährungsberatung: Update 2022. Ernährungs Umschau 2022; 69 (12); M668 – M677. LINK (eingesehen 02/2024; Abonnement erforderlich)

## Modul 8.4 Rahmenvereinbarung zur Qualitätssicherung in der Ernährungsberatung/-therapie und Ernährungsbildung

### Kompetenzen

Die Teilnehmer\*innen kennen die in der Rahmenvereinbarung definierten sieben Bereiche der Qualitätssicherung. Ihnen sind die Notwendigkeit und die Relevanz der Kriterien für eine Tätigkeit in der Ernährungsberatung und Ernährungstherapie bewusst.

**Umfang:** 2 Unterrichtseinheiten / 4 Arbeitsstunden



### Inhalte

#### ► Beteiligte

- ▷ Berufsverbände
- ▷ Wissenschaftliche Fachgesellschaften
- ▷ Verbraucherschutzverbände
- ▷ Deutscher Volkshochschul-Verband

#### ► Die sieben Bereiche der Qualitätssicherung

- ▷ Qualifikation
- ▷ Geregelte, kontinuierliche und dokumentierte Fortbildung
- ▷ Fachwissenschaftliche/Fachliche Standards
- ▷ Beratungsmethodische und/oder pädagogische Standards
- ▷ Prozessorientierte Standards
- ▷ Evaluation
- ▷ Ausschluss von Produktwerbung und/oder Kopplung an einen Produktverkauf (Checklisten)

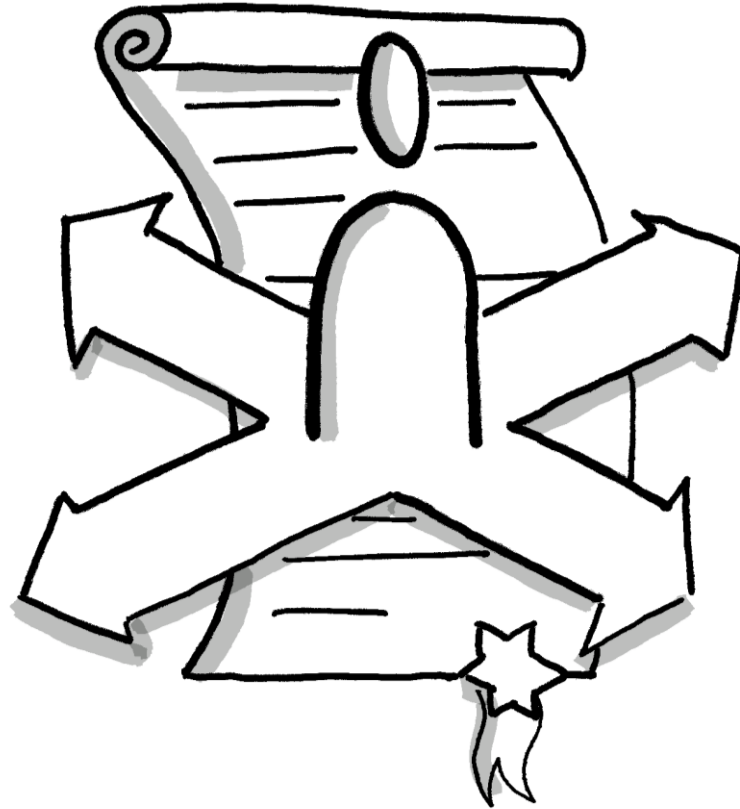
#### ► Bedeutung der Rahmenvereinbarung

- ▷ Relevanz für Qualifikation, Fortbildung, Tätigkeitsfeld und Mobilität in Europa
- ▷ Verbraucher- und Patientenschutz: Forderungen der Verbände

### Literatur

Koordinierungskreis zur Qualitätssicherung in der Ernährungsberatung/-therapie und Ernährungsbildung: Rahmenvereinbarung zur Qualitätssicherung in der Ernährungsberatung/-therapie und Ernährungsbildung. Version 01.02.2024. LINK (eingesehen 02/2024)

## Modul 9 Berufliche Perspektiven in der Ernährungsberatung



- Modul 9.1 Die Ernährungsberatung im Gesundheitssystem – Grundlagen und Perspektiven
- Modul 9.2 §§ 20, 43 und 125 SGB V – Bedeutung für die Ernährungsberatung
- Modul 9.3 Arbeitsplatz Krankenhaus
- Modul 9.4 Arbeitsplatz Rehaklinik
- Modul 9.5 Maßnahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF)
- Modul 9.6 Selbstständigkeit: Vom Einstieg zum Profi

## Modul 9.1 Die Ernährungsberatung im Gesundheitssystem – Grundlagen und Perspektiven

### Kompetenzen

Die Teilnehmer\*innen kennen die politischen und die gesetzlichen Rahmenbedingungen unter denen Ernährungsberatung in Deutschland angeboten wird. Auf dieser Grundlage diskutieren sie Perspektiven und Möglichkeiten für den Einsatz in unterschiedlichen Tätigkeitsfeldern.

**Umfang:** 2 Unterrichtseinheiten / 4 Arbeitsstunden



### Inhalte

- ▶ **Das deutsche Gesundheitssystem – Grundlagen**
  - ▷ „Sprache“ im Gesundheitssystem und Fachbegriffe
  - ▷ Institutionen im Gesetzgebungsprozess
  - ▷ Selbstverwaltung
  - ▷ Der gemeinsame Bundesausschuss
- ▶ **Die gesetzliche Krankenversicherung (GKV) und ihre Rahmenbedingungen**
  - ▷ Struktur, Finanzierung, Leistungen (z. B. DMP-Programme)
  - ▷ Prinzip der GKV
- ▶ **Das Sozialgesetzbuch V und die relevanten Paragraphen**
- ▶ **Möglichkeiten der Ernährungsberatung im GKV-System**
  - ▷ Vorstellen von Themenbereichen
  - ▷ Projekte im Bereich Ernährung

### Literatur

Steinkamp D: Die Ernährungsberatung im Gesundheitssystem in Deutschland. Ernährungs Umschau 2019; 66 (4): M222 – M234. LINK (eingesehen 02/2024, Abonnement erforderlich)

### Literatur zur Vertiefung

Gemeinsamer Bundesausschuss (GBA). LINK (eingesehen 02/2024)

Bundesministerium für Gesundheit (BMG): Aufgaben und Organisation der GKV. LINK (eingesehen 02/2024)

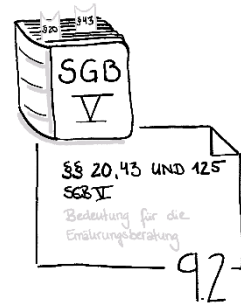
Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV): Disease-Management-Programme. LINK (eingesehen 02/2024)

## Modul 9.2 §§ 20, 43 und 125 SGB V – Bedeutung für die Ernährungsberatung

### Kompetenzen

Die Teilnehmer\*innen kennen die Unterschiede zwischen Primär-, Sekundär- und Tertiärprävention, die rechtliche Situation der Ernährungsberatung und Ernährungstherapie in Deutschland sowie die für die Ernährungsberatung relevanten Inhalte des „Leitfaden Prävention“. Sie kennen die Voraussetzungen für die Bezuschussung von Maßnahmen durch die gesetzlichen Krankenkassen und sind in der Lage, ein eigenes Angebotsportfolio zu entwickeln.

**Umfang:** 3 Unterrichtseinheiten / 6 Arbeitsstunden



### Inhalte

#### ► Grundlagen

- ▷ Unterschiede Primär-, Sekundär- und Tertiärprävention
- ▷ Ernährungsberatung gemäß §§ 20, 43 und 125 Sozialgesetzbuch Fünftes Buch (SGB V)

#### ► §§ 20, 20a und 20b SGB V: Prävention

- ▷ Präventionsgesetz
- ▷ § 20 SGB V: Primäre Prävention und Gesundheitsförderung
- ▷ § 20a SGB V: Leistungen zur Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten
- ▷ § 20b SGB V: Betriebliche Gesundheitsförderung
- ▷ Leitfaden Prävention: Anbieterqualifikation und Präventionsprinzipien für das Handlungsfeld Ernährung sowie für die Betriebsverpflegung

#### ► § 43 SGB V: Patientenschulungsmaßnahmen für chronisch Kranke

- ▷ Anforderungen für die Anerkennung von Maßnahmen durch die Krankenkasse bei der Ernährungstherapie
- ▷ Ärztliche Notwendigkeitsbescheinigung

#### ► § 125 SGB V: Heilmittel ambulante Ernährungstherapie

- ▷ Indikationsbereiche: Seltene angeborene Stoffwechselerkrankungen und Mukoviszidose
- ▷ Verträge mit dem GKV-Spitzenverband

### Literatur

**DGE-Beratungsstandards:** Kapitel 5.2.1 Formale Regelungen für die Ernährungsberatung und Ernährungstherapie (Hinweis: Die dort aufgeführten Regelungen zu den Zertifikaten sind nicht mehr gültig)

DGE: Wie qualifiziere ich mich zielsicher für die Ernährungsberatung und Ernährungstherapie? Mehr Durchblick bei drei Paragraphen des Fünften Sozialgesetzbuchs (SGB V). LINK (eingesehen 02/2024)

GKV-Spitzenverband: Leitfaden Prävention. Handlungsfelder und Kriterien nach § 20 Abs. 2 SGB V zur Umsetzung der §§ 20, 20a und 20b SGB V vom 21. Juni 2000 in der Fassung vom 4. Dezember 2023. LINK (eingesehen 02/2024)

VDOE, VDD, VFED, QUETHEB, DGE: Ärztliche Notwendigkeitsbescheinigung. LINK (eingesehen 02/2024)



## Modul 9.3 Arbeitsplatz Krankenhaus

### Kompetenzen

Die Teilnehmer\*innen erhalten einen praktischen Einblick in das Arbeitsumfeld Krankenhaus. Sie lernen den Aufbau des Systems der diagnosebezogenen Fallgruppen (German-Diagnosis Related Groups, G-DRG) und die Auswirkungen auf Krankenhaus, gesetzliche Krankenkasse, Patient\*in und die Ernährungsberatung kennen. Sie erhalten Informationen zu den Mindestvoraussetzungen für die Ernährungsmedizinische Komplexbehandlung und zum Heilmittel Ernährungstherapie bei seltenen angeborenen Stoffwechselerkrankungen und Mukoviszidose.

**Umfang:** 3 Unterrichtseinheiten / 6 Arbeitsstunden



### Inhalte

- ▶ **Situation der Krankenhäuser in Deutschland**
  - ▷ Zahl der Kliniken und Träger
  - ▷ Versorgungsstufen
  - ▷ Fachbereiche und stationäre bzw. ambulante Betreuung
  - ▷ Überleitungsmanagement
- ▶ **Vergütung der Ernährungsberatung im Krankenhaus**
  - ▷ Das G-DRG-System
  - ▷ Ernährungsmedizinische Komplexbehandlung
  - ▷ Vorhaltefinanzierung
  - ▷ Heilmittel Ernährungstherapie nach § 125 SGB V
- ▶ **Ernährungsberatung im Krankenhaus**
  - ▷ Ernährungsteams und Ernährungsmedizinisches Konsil
  - ▷ Anforderungsprofil an Ernährungsfachkräfte
  - ▷ Besonderheiten
- ▶ **Erfahrungsbericht einer Ernährungsfachkraft im Krankenhaus**

### Literatur zur Vertiefung

GKV-Spitzenverband: Fragen und Antworten zu DRG. LINK (eingesehen 02/2024)

Koepcke U: Ernährungstherapie im Krankenhaus – Teamwork vom Feinsten. LINK (eingesehen 02/2024)

Kray J, Renter R, Adolph M, Valentini L, Keil J-P: Ernährungsmedizinische Komplexbehandlung nach OPS Code 8-98j. Eine Besonderheit des deutschen DRG-System. Ernährungs Umschau 2023; 70 (4): M224 – M232. LINK (eingesehen 02/2024; Abonnement erforderlich)

Regierungskommission für eine moderne und bedarfsgerechte Krankenhausversorgung: Dritte Stellungnahme und Empfehlung der Regierungskommission für eine moderne und bedarfsgerechte Krankenhausversorgung. Grundlegende Reform der Krankenhausvergütung. LINK (eingesehen 02/2024)

## Modul 9.4 Arbeitsplatz Rehaklinik

### Kompetenzen

Die Teilnehmer\*innen erhalten einen praktischen Einblick in das Arbeitsumfeld Rehaklinik. Dabei werden auch die rechtlichen Rahmenbedingungen für Ernährungsfachkräfte berücksichtigt und die Anforderungen an eine Tätigkeit in einer Rehaklinik vermittelt.

**Umfang:** 2 Unterrichtseinheiten / 4 Arbeitsstunden



### Inhalte

- ▶ **Situation der Rehakliniken in Deutschland**
  - ▷ Zahl der Rehakliniken und Träger
  - ▷ Fachbereiche und stationäre bzw. ambulante Betreuung
  - ▷ Rechtliche Rahmenbedingungen
  - ▷ Zugang der Patient\*innen zu einer RehaMaßnahme
  - ▷ Nachbetreuungsmöglichkeiten
- ▶ **Ernährungsberatung in der Rehaklinik**
  - ▷ Anforderungsprofil an Ernährungsfachkräfte
  - ▷ Ernährungsteam
  - ▷ Einzelberatung
  - ▷ Patient\*innenschulungen
- ▶ **Erfahrungsbericht einer Ernährungsfachkraft in einer Rehaklinik**

### Literatur zur Vertiefung

Deutsche Rentenversicherung (DRV): Arbeitsfeld Ernährungstherapie. LINK (eingesehen 02/2024)

Deutsche Rentenversicherung Bund (DRV) (Hrsg.): Berufsgruppen der medizinischen Rehabilitation und deren interprofessionelle Zusammenarbeit. 04/2023. LINK (eingesehen 02/2024)

## Modul 9.5 Maßnahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF)

### Kompetenzen

Die Teilnehmer\*innen gewinnen einen Einblick in Projekte der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF). Sie können eigenständig Projektideen entwickeln und den Anspruch einer Projektplanung und -durchführung einschätzen.

**Umfang:** 2 Unterrichtseinheiten / 4 Arbeitsstunden



### Inhalte

- ▶ **Ziele und Möglichkeiten der BGF**
  - ▷ Handlungsfelder des BGF
  - ▷ Projekte in der Primär-, Sekundär- und Tertiärprävention zu den Themen Ernährung, Bewegung, Stressbewältigung, Suchtprävention, Organisationsgestaltung und Arbeitsgestaltung, Unternehmenskultur
- ▶ **Konzeptentwicklung**
  - ▷ Vorbereitungsphase
  - ▷ Analyse und Bewertung der Ausgangssituation
  - ▷ Planung zur Umsetzung von Maßnahmen
  - ▷ Evaluationsmöglichkeiten
- ▶ **Projektdurchführung**
  - ▷ Finanzierungsmöglichkeiten und Angebotsentwicklung
  - ▷ Relevante Akteure
  - ▷ Evaluation
- ▶ **Erfahrungsberichte aus der Praxis**

### Literatur

Kapitel 6 – Betriebliche Gesundheitsförderung nach § 20b SGB V in:

GKV-Spitzenverband: Leitfaden Prävention. Handlungsfelder und Kriterien nach § 20 Abs. 2 SGB V zur Umsetzung der §§ 20, 20a und 20b SGB V vom 21. Juni 2000 in der Fassung vom 4. Dezember 2023. LINK (eingesehen 02/2024)

### Literatur zur Vertiefung

Bundesministerium für Gesundheit. Betriebliche Gesundheitsförderung. LINK (eingesehen 02/2024)

IN FORM, Job & Fit: DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Betrieben, Behörden und Hochschulen, Kapitel 5: Der Blick über den Tellerrand. 6. Auflage 2023. LINK (eingesehen 02/2024)

## Modul 9.6 Selbstständigkeit: Vom Einstieg zum Profi

### Kompetenzen

Die Teilnehmer\*innen erhalten Informationen über die Vorgaben und die praktischen Vorgehensweisen vor Aufnahme einer selbstständigen Tätigkeit im Bereich der Ernährungsberatung und -therapie. Dabei bekommen sie einen praktischen Einblick in das Tätigkeitsfeld selbstständiger Ernährungsberater\*innen/DGE, können Fragen stellen und erfahren wie ein Einstieg und eine Etablierung in der Selbstständigkeit gelingen kann.

**Umfang:** 6 Unterrichtseinheiten / 11 Arbeitsstunden



### Inhalte

- ▶ **Einblick in die Tätigkeitsfelder selbständiger Ernährungsberater\*innen**
- ▶ **Start in die Selbstständigkeit**
  - ▷ Darstellung der Informationsquellen und -möglichkeiten vor Aufnahme der Tätigkeit.
  - ▷ Startformalitäten und Förderungsmöglichkeiten, Steuerfragen
  - ▷ Zeitplanung der Maßnahmen vor Start in die Selbstständigkeit
  - ▷ Einstieg in die Themen Finanzierungsplanung, Honorarberechnung, Steuern, Datenschutzrichtlinien, Aufbewahrungspflichten, Versicherungen wie Berufshaftpflicht-, Ausfallversicherungen
  - ▷ Anleitung zum Einstieg in die persönliche SWOT-Analyse, Erstellung eines persönlichen Stärkeprofils
- ▶ **Leistungsangebot, Marketing und Vernetzung**
  - ▷ Definition des persönlichen Leistungsangebots und Zielgruppendefinition
  - ▷ Selbstdarstellung, Vorstellung geeigneter Marketinginstrumente
  - ▷ Analyse der Kooperations- und Vernetzungsmöglichkeiten vor Ort sowie überregional
  - ▷ Marktanalyse, Darstellung und Erfassung der regionalen Wettbewerber
- ▶ **Weiterentwicklung für Selbstständige**
  - ▷ Weiterbildungsplanung
  - ▷ Sichtbarkeit für Selbstständige: Homepage und Social-Media-Kanäle
  - ▷ Networking
- ▶ **Fragestunde zur Selbstständigkeit**

### Literatur zur Vertiefung

Bundesministerium für Wirtschaft und Energie (BMWi): Starthilfe. Der erfolgreiche Weg in die Selbstständigkeit. Juli 2021. LINK (eingesehen 02/2024)

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ): Frauen und Arbeitswelt. Berufliche Selbstständigkeit. LINK (eingesehen 02/2024)

Blumenschein B, Klein S. Erfolgreich selbstständig als Ernährungsfachkraft: Thieme, Stuttgart, 2. überarbeitete und erweiterte Auflage 2019

Noack I: Individuell passend! Staffel 2 Ernährungsempfehlungen, Folge 2 des DGE-Podcasts „Wie wollen wir essen?“ LINK (eingesehen 02/2024)

## Modul 10 Projektplanung in der Ernährungsberatung und Gesundheitsförderung

### Kompetenzen

Die Teilnehmer\*innen kennen die Formalien und Inhalte zur Erstellung ihrer Projektarbeit und sind in der Lage, ein eigenes Projekt in der Ernährungsberatung und Gesundheitsförderung von der Idee bis zur Durchführung zu gestalten.

**Umfang:** 150 Arbeitsstunden



### Inhalte

- ▶ **Grundlagen zur Erstellung der Projektarbeit**
- ▶ **Formalien zur Projektarbeit**
- ▶ **Planungsschritte Projektarbeit**
  - ▷ Projektidee, Einführung
  - ▷ Problemanalyse
  - ▷ Zielanalyse
  - ▷ Beteiligtenanalyse
  - ▷ Projektplanung der strategischen Phase: Projektstruktur-, Meilenstein- oder Ablaufplan
  - ▷ Operative Phase
  - ▷ Durchführungsphase (optional)
  - ▷ Evaluation
  - ▷ Reflexion

### Literatur

DGE-Referat Fortbildung: Anleitung zur Erstellung der Projektarbeit. DGE, Bonn 2024