

Ausbildung zum KETO-COACH

Ausbildungsziel

Die Ausbildung „Coach für ketogene Ernährung“, kurz Keto-Coach genannt, ist als Erweiterung und Vertiefung von bereits bestehendem Grundlagenwissen zu Low-Carb, aber vor allem als umfassende Wissenserweiterung in das Thema ketogene Ernährung gedacht. Ziel der Ausbildung ist, sowohl die historischen Hintergründe als auch die biochemischen Grundlagen und theoretisches Wissen zu vermitteln und vor allem eine Anleitung zur praktischen Umsetzung zu geben.

Ausbildung

Die Ausbildung zum „Coach für ketogene Ernährung“ ist ein Fernstudium und erfordert keine Präsenzzeiten. Die Lehrinhalte werden über eine Online-Lernplattform angeboten und bestehen aus Videolektionen, Arbeitsblättern und Folien im PDF-Format. Alle Videos sind mit Untertitel versehen.

Im Rahmen der Ausbildung ist eine schriftliche Hausarbeit zu erstellen sowie eine schriftliche Prüfung abzulegen. Während der Ausbildungszeit werden Sie fachlich und persönlich von uns betreut.

Ausbildungsbeginn und Abschluss

Die Ausbildung kann jederzeit beginnen. Die Inhalte werden auf einer Lernplattform bereitgestellt und das Lerntempo kann den persönlichen Bedürfnissen angepasst werden. Die Inhalte sind in Module und Lektionen unterteilt, welche in Chargen freigeschaltet werden. Die Ausbildung dauert mindestens 6 Monate und muss spätestens nach 18 Monaten abgeschlossen werden.

Abgeschlossen ist die Ausbildung dann, wenn Sie die Hausarbeit sowie die schriftliche Prüfung mit einer positiven Endnote bestanden haben. Außerdem muss ein Nachweis der Trainerkompetenz erbracht werden.

Prüfungstermine werden viermal im Jahr angeboten. Da die Prüfung online abgehalten wird, und die meisten berufstätig sind, wird diese abends und/oder am Wochenende terminiert. Nach bestandener Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat.

Ausbildungsinhalte

	Inhalte	UE
Einleitung	<ul style="list-style-type: none"> » Evolutionäre Ernährung von der Steinzeit in die Moderne » Geschichte der heutigen Ernährungsempfehlungen » Geschichte der Low-Carb-ketogenen Ernährung » Kohlenhydratreduzierte Ernährungsformen im Überblick » Anerkannte Anwendungsgebiete 	20
Grundlagen	Makronährstoffe: Aufbau, Verdauung, Vorkommen, Wertigkeit...	10
Physiologie	<ul style="list-style-type: none"> » Kalorie ist nicht Kalorie, Kalorimetriemessung, Lebensmittel und Kalorien » Grundumsatz, Messmethoden » Energiebalance, Hormonhaushalt » Energiegewinnung in der Zelle + Energiequellen » Mitochondrien, Citratzyklus » Ketogenese, Ketolyse » Kalorienwert der Ketonkörper » Ketonkörper als Signalmoleküle » Ketogene Ernährung vs therapeutische Ketose (Formen der ketogenen Ernährung) » Mythen und Fehlinformationen über die ketogene Ernährung 	20
Praxisbaustein	<ul style="list-style-type: none"> » Kohlenhydratreduzierte Ernährungsformen » Unterschied Low Carb – ketogene Ernährung » Kohlenhydratgehalt von Lebensmitteln – Glyx vs. GL » Einfluss der Kohlenhydrate auf den Stoffwechsel u.a. » Nährstoffdichte vs Kaloriendichte » Ballaststoffe in der KH-reduzierten Ernährung » Proteine Qualität + Bedarf » Proteine, Insulin, Glukoneogenese » Fette » Einstieg und Umsetzung der Low Carb-ketogenen Ernährung » Probleme, Hilfsmittel, Süßmittel, Restaurant, Kochen » Ketoadaptation vs Ketose, metabolische Flexibilität » Ketoazidose » Messmethoden, Ketonwerte » Fehlerquellen 	30
Medizinbaustein	<ul style="list-style-type: none"> » Indikationen und Kontraindikationen » Datenlage » Insulinresistenz vs. physiologische Insulinresistenz » Leptinresistenz und weitere hormonelle Dysbalancen » Insulin und Konsequenzen von Hyperinsulinämie Ketone als Werkzeug/ metabolische Gesundheit » verschiedene Formen der ketogenen Diäten 	20
Personengruppen und Anwendungsbereiche	<ul style="list-style-type: none"> » Ketogene Ernährung im Sport » LowCarb/ketogene Ernährung bei Kindern » LowCarb/ketogene Ernährung bei Senioren » Alzheimer/Demenz » Diabetes I/II » Ketogene Ernährung bei Krebs » Übergewicht/Adipositas » NAFLD » Autoimmunerkrankungen/Hashimoto 	20

Zusatzmaterial	<ul style="list-style-type: none">» Cholesterin-Mythos» Mythen rund um KH-reduzierte Ernährung» Fettfasten, Fasten» Interviews mit Experten» Studien lesen gelernt/Qualität; Evidenzpyramide	10
Prüfung und Beurteilung	<ul style="list-style-type: none">» Hausarbeit: Schriftliche Dokumentation von 3 Betreuungsfälle/Übungsgespräche» Abschlussarbeit: Wahlmöglichkeit 1) Kurzttext/Blogartikel oder 2) Kurz-Präsentation (5–10 Minuten)» Abschlussprüfung erfolgt online im Multiple Choice Format mit Zeitlimitierung» Trainerkompetenz: Nachweis über Coaching- oder Trainerseminar im Umfang von 20 UE. Die Trainerkompetenz kann auch über entsprechende Berufserfahrung nachgewiesen werden (mind. ein Jahr)	30
UE gesamt:		160

Voraussetzung

Die Ausbildung zum zertifizierten Coach für ketogene Ernährung richtet sich an folgende Berufsgruppen: Ärzte und Ärztinnen, DiätologInnen und ÖkotrophologInnen, wie auch im ernährungsmedizinischen Bereich tätige PharmazeutInnen, SportwissenschaftlerInnen, ErnährungswissenschaftlerInnen, DiätassistentInnen, DiabetesberaterInnen, ErnährungsberaterInnen mit einem Abschluss an einem anerkannten Ausbildungsinstitut im In- oder Ausland, PhysiotherapeutInnen und Diplomiertes Gesundheits- und Krankenpflegepersonal.

AbsolventInnen der Basisausbildung zum Gesundheits- und Ernährungscoach.

Sollte keine der oben genannten Berufsbezeichnungen auf Sie zutreffen, kann ein Antrag auf die Feststellung der individuellen Befähigung zur Teilnahme gestellt werden.

Nachweis der Trainerkompetenz bzw. Coachausbildung:

Für den Abschluss der Ausbildung ist ein Nachweis über Beratungserfahrung (mind. 1 Jahr Berufserfahrung) oder eine Fortbildung zu Beratungstechniken (Coaching) im Umfang von 20 Unterrichtseinheiten (UE) zu erbringen.

Eigenverantwortung, selbständiges Denken und Handeln sind Grundvoraussetzungen. Insbesondere während der Ausbildung ist eine intensive Auseinandersetzung mit den Themen gefragt. Das Lesen von Fachliteratur aus den Themenkomplexen ist äußerst empfehlenswert.

Kosten

Die Ausbildung zum „Coach für ketogene Ernährung“ kostet EUR 1.987,00, für Absolventen der Basisausbildung EUR 1.788,30. Ratenzahlung ist möglich.

Dozentinnen

Daniela Pfeifer, Diätologin

„Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“ Teresa von Ávila

Daniela Pfeifer ist Diätologin, TCM-Therapeutin, Ernährungsberaterin nach der TCM, Buchautorin, Referentin und Unternehmerin. Autorin für das Low Carb - LCHF Magazin für Gesundheit und ketogene Ernährung. Dozentin an der LCHF Deutschland Akademie.

Sie ist seit vielen Jahren selbständige Diätologin und hat sich der Verbreitung sowie „Entmythifizierung“ der Low Carb- und Ketogenen-Ernährung verschrieben. Zahlreiche Vorträge, Kurse und Webinare für Fachleute und Laien, sowie mittlerweile 7 Bücher zu diesen Themen, ermöglichen es ihr umfangreiches Wissen weiterzuverbreiten.

Mag. Julia Tulipan MSc, Biologin

„Nothing in biology makes sense, except in light of evolution.“ – Christian Theodosius Dobzhansky

Julia Tulipan ist Biologin, Dipl. Personal Fitness und Health Trainerin, Buchautorin, Referent und Unternehmerin. Coach für evolutionäre Gesundheit und ketogene Ernährung.

Autorin und Redaktionsmitglied beim Low Carb – LCHF Magazin für Gesundheit und ketogene Ernährung. Dozentin an der LCHF Deutschland Akademie.

Julia Tulipan ist selbstständiger Ernährungscoach in Wien. Sie betreibt einen sehr erfolgreichen Blog und produziert eine deutschsprachige Podcast-Show: die Evolution Radio Show.

Julia Tulipan hat eine ausgeprägte wissenschaftliche Orientierung, aus diesem Grund macht sie zurzeit den Master in klinischer Ernährungsmedizin an der Donauuniversität Krems.

Ausbildungs- und Teilnahmebedingungen der LCHF Deutschland Akademie

Anmeldung zum Keto-Coach

Ihre schriftliche Anmeldung wird mit Erhalt unserer Auftragsbestätigung verbindlich. Mit Erhalt der Auftragsbestätigung wird eine Anzahlung über EUR 200,00 fällig.

Zahlungsbedingungen

Der Preis der Ausbildung beträgt EUR 1.987,00, für Absolventen der Basisausbildung EUR 1.788,30. Die Restsumme wird zwei Wochen vor Beginn der Ausbildung fällig, es sei denn, Sie haben mit der LCHF Deutschland Akademie eine andere Vereinbarung getroffen. Diese Vereinbarung finden Sie in Ihrer Auftragsbestätigung. Eine Ratenzahlung ist möglich.

Stornierung der Teilnahme

Selbstverständlich kann es Gründe geben, die es Ihnen nicht ermöglichen, Ihre Anmeldung aufrechtzuerhalten. Wenn uns Ihre schriftliche Abmeldung 4 Wochen vor Ausbildungsbeginn vorliegt, erhalten Sie bereits gezahlte Beträge unter Einbehalt einer Bearbeitungsgebühr in Höhe von EUR 50,00 zurück. Erfolgt die Stornierung bis zwei Wochen vor Ausbildungsbeginn, sind 50 % der Ausbildungskosten zu entrichten. Danach ist der Gesamtbetrag fällig. Die Anmeldung kann bis zum Ausbildungsbeginn auf einen anderen Teilnehmer über-tragen werden. Die Ummeldung bedarf der Schriftform.

Wird die einmal begonnene Ausbildung wegen Krankheit oder aus sonstigen Gründen abgebrochen, so ist eine Erstattung der Teilnahmegebühr ausgeschlossen.

Haftung

Mit der Anmeldung übernimmt jeder Teilnehmer die Haftung und Verantwortung für die Dauer der Ausbildung. Unsere Ausbildung ersetzt keine medizinische und/oder therapeutische Behandlung. Soweit Veranstaltungen in Räumen und auf Grundstücken Dritter stattfinden, haften wir nicht bei Unfällen und Verlust oder Beschädigungen Ihres Eigentums.

Urheber- und Namensrechte

Die Ausbildungsunterlagen unterliegen dem Urheberrecht und sind Eigentum der LCHF Deutschland Akademie. Sie dürfen nicht fotomechanisch, elektronisch oder auf sonst einem Wege vervielfältigt und verbreitet werden. Das Recht zur Kopie für den eigenen Gebrauch bleibt hiervon unberührt. Die Unterlagen sind nur für den persönlichen Gebrauch der AusbildungsteilnehmerInnen bestimmt und dürfen auch nicht in veränderter Form an Dritte weitergegeben werden.

Datenschutz

Personenbezogene Daten werden ausschließlich im Rahmen der Ausbildung genutzt.

Gerichtsstand

Es gilt das Recht der Bundesrepublik Deutschland. Erfüllungs- und Gerichtsstand ist Hilden.

LCHF Deutschland Akademie, Margret Ache und Iris Jansen, Hilden, Mai 2022

Margret Ache und Iris Jansen
Nordstraße 56a
40724 Hilden

Mobil: +49 (0)160 94762325
E-Mail: info@lchf-deutschland.de
www.lchf-deutschland.de