



# LCHF DEUTSCHLAND AKADEMIE

---

## Ausbildungsbeschreibung zum Gesundheits- und Ernährungscoach Low Carb – LCHF – Keto Lifestyle



LCHF Deutschland Akademie

Margret Ache und Iris Jansen / Nordstraße 56a / 40724 Hilden

Tel: +49 (0) 160 94762325 / E-Mail: [info@lchf-deutschland.de](mailto:info@lchf-deutschland.de) / [www.lchf-deutschland.de](http://www.lchf-deutschland.de)

**LCHF Deutschland Akademie**

## **Ausbildung zum Gesundheits- und Ernährungscoach Low Carb – LCHF – Keto Lifestyle**

### **Ausbildungsziel**

Die Ausbildung zum **Gesundheits- und Ernährungscoach Low Carb – LCHF – Keto Lifestyle** bietet die Grundlage für eine Erweiterung bestehender Kompetenzen oder einer beruflichen Neuorientierung.

Ziel der Ausbildung ist, die Low Carb - Ernährungsformen als ganzheitliches qualitatives Modell an andere Menschen weitergeben zu können.

### **Ausbildung**

Die Ausbildung zum **Gesundheits- und Ernährungscoach Low Carb – LCHF – Keto Lifestyle** umfasst die Bereiche Ernährung, Mentales Training, Stressmanagement, Bewegung, Entspannung und Lebensstil.

Sie beinhaltet, neben über zwanzig evidenzbasierten Lehrbriefen zum Selbststudium, Webinare, Informationsbriefe und Fachartikel.

Während der Ausbildungszeit werden Sie fachlich und persönlich von uns begleitet.

Der geschätzte Lernaufwand richtet sich nach den vorhandenen Vorkenntnissen im Gesundheits- und Ernährungsbereich und ist deshalb schwer einzuschätzen. Wir gehen von fünf bis zehn Wochenstunden aus, je nachdem wie schnell Sie die Ausbildung abschließen möchten.

Abgeschlossen wird die Ausbildung mit den Praxistagen und der Abschlussprüfung.

Die Prüfung besteht aus einer Hausarbeit, einem schriftlichen und drei praktischen Teilen.

Nach der bestandenen Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat, das Sie berechtigt, als **Gesundheits- und Ernährungscoach Low Carb – LCHF – Keto Lifestyle** zu arbeiten.

### **Ausbildungsbeginn und Abschluss**

Die Ausbildung beginnt monatlich und endet frühestens nach **6** und spätestens nach **18 Monaten**.

Das bietet Ihnen eine höchstmögliche Flexibilität Ihres Lerntempos.

Die Plätze für die Praxis- und Prüfungstage werden nach Eingang der Anmeldungen vergeben.

Mindestteilnehmerzahl: 12

**Termine Praxis- und Prüfungstage finden online im Frühjahr und Herbst statt.**

## **Voraussetzungen**

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

## **Dozenten**

**Margret Ache** – Gründerin der LCHF Deutschland Akademie und Dozentin  
Gesundheits- und Entspannungspädagogin, Vitamin-D-Beraterin, Zertifizierte Stressmanagementtrainerin, Zertifizierte Entspannungstrainerin für Kinder und Erwachsene, Zertifizierte Projektmanagerin für Gesundheitsfördermaßnahmen, Ganzheitlicher Gesundheits- und Ernährungscoach, Mental- und Persönlichkeitscoach, Zertifizierte Nordic-Walking-Trainerin, Fachkrankenschwester für Anästhesie und Intensivmedizin, Zertifizierte Expertin für Sturzprophylaxe und Bewegungsförderung, Herausgeberin und Redaktion vom LCHF Magazin und der Kochjournale, Veranstalterin der Low Carb - LCHF - Keto Kongresse, Übersetzerin schwedischer LCHF-Literatur, Rezeptkreaturin für die Low Carb-, LCHF und ketogene Ernährung.

**Anja Hess** – Gesundheits- und Ernährungscoach Low Carb - LCHF - Keto Lifestyle, Stress-Coach, Fachlehrerin für Kindergesundheit, staatl. anerkannte Erzieherin, Autorin für Fachartikel der Website und des Newsletters von LCHF Deutschland, Dozentin an der LCHF Deutschland Akademie, Buchautorin, Rezeptkreaturin für die Low Carb-, LCHF und ketogene Ernährung.

**Iris Jansen** – Gründerin der LCHF Deutschland Akademie und Dozentin  
Ganzheitlicher Gesundheits- und Ernährungscoach, Medienfachfrau, Herausgeberin und Redaktion vom LCHF Magazin und der Kochjournale, Veranstalterin der Low Carb – LCHF Kongresse, Mental- und Persönlichkeitscoach, Rezeptkreaturin für die Low Carb-, LCHF und ketogene Ernährung.

**Heike Schulz** – Gesundheits- und Ernährungscoach Low Carb - LCHF - Keto Lifestyle, Fachlehrerin für Kindergesundheit, Stellvertreterin der Geschäftsführung von LCHF Deutschland, Autorin für Fachartikel der Website und des Newsletters, Dozentin an der LCHF Deutschland Akademie.

### **Mag. Julia Tulipan MSc.**

Biologin, Dipl. Personal Fitness und Health Trainerin, Buchautorin, Referentin, Dozentin an der LCHF Deutschland Akademie

**Tina Vogel** – Gesundheits- und Ernährungscoach Low Carb -LCHF - Keto Lifestyle, Stress- und Lipidcoach, Speziell im Hinblick auf chronische Entzündungen und Autoimmunerkrankungen, hat sie sich als eine von aktuell nur drei Wahls Protocol® Health Practitioner im deutschsprachigen Raum durch die US-amerikanische Ärztin Dr. Terry Wahls ausbilden und zertifizieren lassen.  
Autorin für Fachartikel der Website und des Newsletters, Dozentin an der LCHF Deutschland Akademie. Social-Media-Profi, Admin der Facebook-Gruppe und Content-Managerin des LCHF Deutschland Instagram-Accounts.

**Fachlicher und ärztlicher Beirat** – Dr. Annika Dahlqvist, Dipl. oec. throph. Ulrike Gonder, Prof. Dr. rer. hum. biol. Ulrike Kämmerer, Dr. med. Brigitte Karner, Dr. Sabine Paul, Daniela Pfeifer, Prof. Dr. med. Jörg Spitz, Mag. Julia Tulipan MSc.

## **Kosten**

Die Ausbildung zum **Gesundheits- und Ernährungscoach Low Carb – LCHF – Keto Lifestyle** kostet EUR 3.175,00. Eine Ratenzahlung ist gegen eine Gebühr von EUR 90,00 möglich.

Die Präsenztage finden online statt. Es entstehen keine zusätzlichen Kosten.

Mindestteilnehmerzahl: 12

## **Ausbildungsinhalte**

Low Carb High/Healthy Fat (LCHF)

Vitamin D

Hormone und Neurotransmitter

Anatomie und Physiologie

Ernährungsbedingte Krankheiten

Ketogene Ernährung

Low Carb Ernährungsformen

Paleo

Fasten

Ernährungslehre

Mikro- und Makronährstoffe

Lebensmittelkunde

Coaching und Beratungsgespräche

Kommunikation

Präsentation

Stressmanagement

Erfolgstraining

Mentales Training

Grundlagen der Entspannung

Schlaf

Progressive Muskelentspannung (PMR)

Entspannungsmöglichkeiten

Trainingslehre

Bewegung im Alltag

Infobriefe zu den Themen:

Einführung in das wissenschaftliche Arbeiten

Laborwerte lesen und auswerten

Organisation und Marketing

Stärkung des Immunsystems

Umfangreiches Studienmaterial und über 30 Fachbeiträge.

### **Bonus nach der erfolgreich abgeschlossenen Ausbildung**

- Individuelles Strategiegelgespräch per Zoom
- Nutzung der Tool-Boxen (die permanent erweitert werden)
- Listung auf der Website LCHF Deutschland
- LCHF Deutschland Flyer mit den persönlichen Daten
- Rabatte für weitere Ausbildungen/Kurse der LCHF Deutschland Akademie
- Zoom-Meeting nach etwa 2 Monaten nach Abschluss der Ausbildung
- Netzwerk der großen LCHF-Familie

(Änderungen und Ergänzungen vorbehalten)

## **Ausbildungs- und Teilnahmebedingungen**

### **der LCHF Deutschland Akademie**

#### **Anmeldung**

Ihre schriftliche Anmeldung wird mit Erhalt unserer Auftragsbestätigung verbindlich und eine Anzahlung fällig. Die Ausbildung beginnt monatlich und endet mit der bestandenen Abschlussprüfung.

#### **Zahlungsbedingungen**

Die Ausbildung zum **Gesundheits- und Ernährungscoach Low Carb – LCHF – Keto Lifestyle** kostet EUR 3.175,00. Eine Ratenzahlung ist gegen eine Gebühr von EUR 90,00 möglich.

#### **Stornierung der Teilnahme**

Selbstverständlich kann es Gründe geben, die es Ihnen nicht ermöglichen, Ihre Anmeldung aufrechtzuerhalten. Wenn uns Ihre schriftliche Abmeldung vier 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 übertragen 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.

Die Ausbildungsdauer beträgt 6 bis maximal 18 Monate.

#### **Praxis- und Prüfungstage**

Im Falle höherer Gewalt oder bei Erkrankung der Ausbildungsleiterinnen wird baldmöglichst ein Ersatztermin angeboten. Ein Anspruch auf Schadensersatz besteht nicht.

## **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.

## **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 und Teilnehmer bestimmt und dürfen auch nicht in veränderter Form an Dritte weitergegeben werden. Fotografien, Film- und Tonmitschnitte sind während der Praxis- und Prüfungstage nur mit Genehmigung der LCHF Deutschland Akademie erlaubt.

## **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, Januar 2023

Low Carb – LCHF – Keto Lifestyle

### **Was kann ich mit dieser Ausbildung machen?**

Machen Sie andere fit für die große Herausforderung der Ernährungsrevolution des 21. Jahrhunderts.

Coachen Sie Menschen, die eine alternative Beratung zur DGE suchen, bzw. alle, die sich gesund ernähren möchten.

Bieten Sie Menschen, die zusätzlich zum schulmedizinischen Angebot Unterstützung benötigen, Ihre Hilfe an. Nutzen Sie dazu die Werkzeuge aus den Bereichen Ernährung, Stressmanagement, Entspannung, Mentales Training oder Bewegung.

Bieten Sie Kurse in Firmen oder bei der VHS an.

Veranstalten Sie Workshops und Seminare.

Beraten Sie aktive Menschen in Sportstudios, wo die ketogene Ernährung häufig ein Thema ist.

Machen Sie sich als ausgebildete Fachkraft in einer eigenen Praxis selbstständig.

Geben Sie Back- und Kochkurse.

Halten Sie Vorträge in Kindergärten und Schulen.

Werden Sie mit Artikeln in Fachzeitschriften oder im Internet journalistisch tätig.

Schreiben Sie Bücher.

Bewerben Sie sich als Redakteur/In für das Ressort „Ernährung und Gesundheit“ bei Zeitschriften- und Buchverlagen.

Veranstalten Sie Seminarreisen.

Sie sind als Gesundheits- und Ernährungscoach Low Carb – LCHF – Keto Lifestyle die Fachperson, die Klienten unterstützt und deren Gesundheit, die richtige Ernährung, stressabbauende Maßnahmen und Bewegung im Alltag fördert.

Durch die Listung auf unserer Website werden Menschen, die eine ganzheitliche Beratung suchen, auf Sie aufmerksam.



Was dürfen Sie nicht?

Heilversprechen machen.

Zum Absetzen von Medikamenten oder zur Reduktion von Insulineinheiten raten.

Mit den gesetzlichen Krankenkassen abrechnen. Das darf aktuell leider nur ein Ernährungscoach mit einer DGE-konformen Ausbildung.

Für Ihre Fragen rund um unser Ausbildungsangebot nehmen wir uns gerne Zeit.

Herzliche Grüße aus der LCHF Deutschland Akademie

Margret Ache und Iris Jansen

[www.LCHF-Deutschland.de](http://www.LCHF-Deutschland.de)

<http://akademie.lchf-deutschland.de>

Kontakt: Mobil: +49 160 94762325 – E-Mail: [info@lchf-deutschland.de](mailto:info@lchf-deutschland.de)

Hilden, Januar 2023