



# Carrots & Coffee College

## Curriculum\*

### Qualifizierung in ganzheitlicher Ernährungstherapie in Theorie und Praxis

(\*Änderungen aus organisatorischen Gründen bleiben vorbehalten; Stand Januar 2016)

<b>Block 1</b>	<b>Säure-Basen-Haushalt und Entgiftung</b>
	Säure-Basen-Haushalt des Menschen und Entgiftung
Theorie und Praxis	<p>Grundlagen des Säure- Basen-Haushalt            Ursachen und Auswirkungen der Übersäuerung auf den Zellstoffwechsel und Organismus            Azidose versus Azidämie            Regulation des Säure-Basen-Haushalts durch körpereigene Puffersysteme            Diagnosemöglichkeiten, Prävention und Behandlungsmöglichkeiten der Azidose            Was macht ein Lebensmittel sauer, was macht es basisch?            Bedeutung des Natrium-Kalium-Haushalt für das Säure-Basen-Gleichgewicht und die Entwicklung chronischer Erkrankungen, insbesondere Krebs</p> <p>Rezepte für die Basenkost: von Basensaft, Basenbrühe bis Kartoffelbrot            Salzarm kochen: Alles andere als fade - lecker Kochen auch mal ohne Salz !</p>
<b>Block 2</b>	<b>Fasten</b>
	Die richtige Fastenkur
Theorie und Praxis	<p>Grundlagen des Postabsorptions- und Fastenstoffwechsels            Unterscheidung zwischen Ketose und Ketoazidose            Wirkungen des Fastens auf Körper und Psyche            Die unterschiedlichen Formen des Fastens            Die richtige Vorbereitung und Durchführung von Fastenkuren einschließlich des Fastenbrechens</p> <p>Unterstützende, begleitende Maßnahmen während des Fastens            Rezepte für sinnvolle Fasten"Speisen", Fastensäfte, Tees, Wickel, Darmeinläufe &amp; Co.</p>
<b>Block 3</b>	<b>Niere</b>
	Ernährung bei Nierensteinen, Niereninsuffizienz und Gicht
Theorie	<p>Erläuterung der Krankheitsbilder einschließlich seiner Ursachen, Folgen und ernährungstherapeutischen Maßnahmen/Empfehlungen</p> <p>Der sinnvolle Einsatz spezieller Tees, Säfte, Basenmittel und Nahrungsergänzungen</p>

<b>Block 4</b>	<b>Ernährung bei Verdauungsstörungen</b>
	Verdauungsstörungen I Reflux, Gastritis, Leber- u. Gallenleiden
Theorie und Praxis	Erläuterung der Krankheitsbilder einschließlich Ursachen, Folgen und ernährungstherapeutischen Maßnahmen/Empfehlungen  Schonkost I: wohltuende und heilsame Rezepte für Magen und Leber Suppenküche - von schnell bis nahrhaft Sinnvoller Einsatz spezieller Lebensmittelzubereitungen, Tees, löslicher Ballaststoffzubereitungen & Säfte
	Verdauungsstörungen II Durchfall, Obstipation, chronisch entzündliche Darmerkrankungen
Theorie	Erläuterung der Krankheitsbilder, einschließlich Ursachen, Folgen und ernährungstherapeutischen Maßnahmen/Empfehlungen  Bewährte Hausmittel aus dem Garten der Natur; ganzheitliche Ansätze der Therapie
<b>Block 5</b>	<b>Nahrungsmittelunverträglichkeiten/-allergien</b>
	Laktose-Intoleranz, Sorbit- und Fruktose-Malabsorption
Theorie und Praxis	Erläuterung der Krankheitsbilder, einschließlich Ursachen, Folgen und ernährungstherapeutischen Maßnahmen/Empfehlungen  Warenkunde laktosefreie Milch, Pflanzendrinks und Käsealternativen Herstellung von veganem Käse Kochen und Backen ohne Milch – von veganer Quiche bis Tofu-Quarkkuchen, mit und ohne Soja
	Zöliakie und Nahrungsmittelallergien
Theorie und Praxis	Grundlagen der Immunologie Erläuterung der Krankheitsbilder, einschließlich Ursachen, Folgen und ernährungstherapeutischen Maßnahmen/Empfehlungen  „Mit ohne Alles“ – erprobte (Back-) Rezepte ohne Ei, Nüsse, Soja, Milch und Gluten Vollwertige Brote, Waffeln, Pfannkuchen, Kekse & Co.
	Darmdysbiosen und Darmsanierung
Theorie	Ursachen und Folgen von Störungen des Darmmilieus und der Mikroflora. Ernährungstherapeutische Maßnahmen/Empfehlungen  Einsatzmöglichkeiten von Pro- und Präbiotika, Kräutern, Heilerden & Co. zur Darmsanierung.

<b>Block 6</b>	<b>Alternative Ernährungsformen</b>
	Traditionell chinesische Ernährungslehre II Physiologie
Theorie	Bedeutung und Funktion der einzelnen Organe/Funktionskreise aus Sicht der Traditionell Chinesischen Medizin
	Traditionell chinesische Ernährungslehre III Pathophysiologie
Theorie und Praxis	Die häufigsten Krankheitssyndrome und deren Leitsymptome Empfehlungen zur diätetischen Behandlung  Rezepte zum Ausgleich der häufigsten energetischen Dysbalancen und Krankheits-syndrome
<b>Block 7</b>	<b>Ernährung bei Adipositas</b>
	Adipositas I
Theorie	Ursachen, gesundheitliche Folgen und die verschiedenen diätetischen Behandlungsansätze im Überblick: Von FDH, Low Carb, Low Fett bis hin zu Formula-Diäten – wann welche und für wen? Der Blick über den Tellerrand - wirkungsvolle Anwendung der Prinzipien der Traditionell Chinesischen Medizin
	Adipositas II
Theorie	Trenddiäten im Fokus – von Trennkost bis South-Beach-Diät Die Low-Carb-Welle schwappt nach Deutschland - Was ist dran an kohlenhydratarmen, fett- und proteinmodifizierten Kostformen? Hintergrundinformationen und Argumentationsleitfaden für die Beratung
<b>Block 8</b>	<b>Ernährung bei Diabetes</b>
	Diabetes Typ I und Typ II
Theorie und Praxis	Erläuterung der Krankheitsbilder, einschließlich Ursachen, Folgen und ernährungstherapeutischen Maßnahmen/Empfehlungen Bedeutung von glykämischer Last, second meal effect, Dawn-Phänomen & Co. Nutzen von Nahrungsergänzungen, Antioxidantien & Co.  Die richtige Mahlzeitengestaltung/Tageskostplanung für Diabetiker und Menschen mit metabolischem Syndrom

<b>Block 9</b>	<b>Ernährung bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen</b>
	Fettstoffwechselstörungen, Atherosklerose und Hypertonie
Theorie und Praxis	Erläuterung der Krankheitsbilder, einschließlich Ursachen, Folgen und ernährungstherapeutischen Maßnahmen/Empfehlungen  Bedeutung verschiedener Nahrungsfette/-öle, Kohlenhydrate und Antioxidantien in der diätetischen Behandlung  Heilsame Gerichte für Blut und Gefäße - von Anthozyanreichen Beerenfrüchten, Lachs bis Algen- und Leinöl
<b>Block 10</b>	<b>Ernährung bei Knochen- und Gelenkerkrankungen</b>
	Osteoporose und Rheuma
Theorie und Praxis	Erläuterung der Krankheitsbilder, einschließlich Ursachen, Folgen und ernährungstherapeutischen Maßnahmen/Empfehlungen  Rezepte zur Deckung erhöhter Nährstoffansprüche – von Pesto bis Antipasti Der Murks mit der Milch – Milchprodukte und Calcium in der Diskussion!
<b>Block 11</b>	<b>Ernährung bei Hauterkrankungen</b>
	Neurodermitis und Schuppenflechte
Theorie	Erläuterung der Krankheitsbilder, einschließlich Ursachen, Folgen, ernährungstherapeutischen Maßnahmen/Empfehlungen und psychologischen Behandlungsansätzen
<b>Block 12</b>	<b>Ernährung bei Essstörungen</b>
	Anorexie, Bulimie und Binge eating
Theorie und Praxis	Symptome, Ursachen, Folgen und Behandlungsmöglichkeiten Kalorische Bedürfnisse von Menschen mit Essstörungen Wirkung von Makro- und Mikronährstoffen auf Nerven- und Gehirnstoffwechsel Suchtfaktor Zucker: Einfluss von Zuckers und Ernährungsstil auf die Produktion von Nervenbotenstoffen Was macht uns satt, was hungrig? Die wesentlichen Sättigungstheorien im Überblick  Ausgesuchte Rezepte zur Deckung des spezifischen Nährstoffbedarfs und zur Vorbeugung von Heißhunger- und Essanfällen
<b>Block 13</b>	<b>Praxis der Ernährungsberatung</b>
	Die Therapeutische Ernährungsberatung
Theorie	Erarbeitung eines Ernährungs- und Gesundheitsanamnesebogen Auswertung und Befunderhebung Vergabe der Themen der Abschlussarbeit

<b>Block 14</b>	<b>Abschlussprüfung und Zertifizierung</b>
	Abgabe der Abschlussarbeit Schriftliche Abschlussprüfung -

Carrots & Coffee College • Fachakademie für angewandtes Ernährungswissen e.V.  
Wedekindplatz 1 • 30161 Hannover • Tel. 0511-54389710

Amtsgericht: Hannover | Vereinsregister: 202418 | Steuernummer: 25/206/56586  
USt-IdNr.: DE300150119 | Leiterin und Vorstand: Nadia Beyer

[www.carrotsandcoffeecollege.de](http://www.carrotsandcoffeecollege.de)