

Carrots & Coffee College

Curriculum zur Qualifikation zum ganzheitlichen Ernährungstherapeuten in Theorie und Praxis

Block 1	Säure-Basen-Haushalt und Entgiftung
	Säure-Basen-Haushalt des Menschen und effektive Methoden der Entgiftung
Theorie und Praxis	Grundlagen des Säure- Basen-Haushalts Regulation des körpereigenen Säure-Basen-Haushalts Ursachen und Auswirkungen der Übersäuerung auf Zelle und Organismus Diagnosemöglichkeiten, Prävention und Behandlungsmöglichkeiten der Stoffwechselazidose Was übersäuert uns? Was macht ein Lebensmittel sauer, was macht es basisch? Bedeutung des Natrium-Kalium-Haushalt bei chronischen Erkrankungen und Krebs <u>Praxis:</u> Rezepte zur Basenkost - von Basensaft, Basenbrühe bis Kartoffelbrot Alles andere als fade - lecker Kochen Mal ganz ohne Salz !
Block 2	Fasten
	Die richtige Fastenkur
Theorie und Praxis	Fastenstoffwechsel versus Postabsorptionsstoffwechsel Ketose versus Ketoazidose Auswirkungen des Fastens auf Körper und Geist Die unterschiedlichen Formen des Fastens, inkl. Intervallfasten Pro & Contra Fasten Die richtige Vorbereitung und Durchführung von Fastenkuren einschließlich des Fastenbrechens <u>Praxis:</u> Fasten"Speisen", Fastensäfte, Tees, unterstützende und begleitende Maßnahmen beim Fasten: Wickel, Darmeinläufe & Co.
Block 3	Niere
3. Tag	Ernährung bei Nierensteinen und Hyperurikämie/Gicht
Theorie	Erläuterung der Krankheitsbilder einschließlich Ursachen, Folgen und spezifischen Ernährungstherapeutischen Empfehlungen zu Therapie und Prävention

	<p><u>Praxis:</u> Der richtige Einsatz spezieller Tees, Säfte, Basenmittel und Nahrungsergänzungsmittel</p>
Block 4	Ernährung bei Verdauungsstörungen
	<p><u>Verdauungsstörungen I</u> Reflux, Gastritis, Magengeschwür Lebererkrankungen und Fettleber Gallenblasenleiden und Gallensteine</p>
Theorie und Praxis	<p>Erläuterung der Krankheitsbilder einschließlich Ursachen, Folgen und Ernährungsempfehlungen zur Therapie und Prävention</p> <p><u>Praxis:</u> Schonkost I: wohltuende und heilsame Rezepte für Magen und Leber Suppenküche - von schnell bis nahrhaft Sinnvoller Einsatz spezieller Lebensmittelzubereitungen, Tees, löslicher Ballaststoffzubereitungen & Säfte</p>
	<p><u>Verdauungsstörungen II</u> Durchfall, Obstipation, Divertikulitis, chronisch entzündliche Darmerkrankungen</p>
Theorie	<p>Erläuterung der Krankheitsbilder, einschließlich Ursachen, Folgen und ernährungstherapeutischen Empfehlungen zur Therapie und Prävention</p> <p><u>Praxis:</u> Bewährte Hausmittel aus dem Garten der Natur</p>
Block 5	Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Nahrungsmittelallergien
	Laktose-Intoleranz, Histamin-Intoleranz, Sorbit- und Fruktose-Malabsorption
Theorie und Praxis	<p>Erläuterung und Abgrenzung der Krankheitsbilder, einschließlich Ursachen, Folgen und gezielten Ernährungsempfehlungen. Umsetzung verschiedener Eliminationskostformen.</p> <p><u>Praxis:</u> Warenkunde laktosefreier Milch- und Käsealternativen Herstellung von veganem Käse Kochen und Backen ohne Milch – von veganer Quiche, veganem Käse bis „Käsekuchen“</p>
	Zöliakie und multiple Nahrungsmittelallergien
Theorie und Praxis	<p>Grundlagen der Immunologie Erläuterung der Krankheitsbilder, einschließlich Ursachen, Folgen und entsprechende therapeutische Ernährungsempfehlungen Abgrenzung verschiedener Lebensmittelunverträglichkeiten und Allergiefornen</p>

	<u>Praxis:</u> „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 seiner Mikroflora Vorgehensweise und ausgesuchte Methoden zur Darmsanierung Einsatzmöglichkeiten u.a. von Enzymen, Pro- und Präbiotika, Kräutern, Heilerden, Antimicrobials & Co.
Block 6	Alternative Ernährungsformen
	Traditionell chinesische Ernährungslehre II Physiologie des Menschen
Theorie	Bedeutung und Funktion der einzelnen Organe/Funktionskreise aus Sicht der Traditionell Chinesischen Medizin
	Traditionell chinesische Ernährungslehre III Pathophysiologie
Theorie und Praxis	Die wichtigsten und häufigsten Krankheitssyndrome, deren Leitsymptome und diätetische Behandlung <u>Praxis:</u> Rezepte zum Ausgleich der häufigsten energetischen Dysbalancen und Krankheitssyndrome
Block 7	Ernährung bei Adipositas
	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 ist was für wen sinnvoll und welche Maßnahmen sind nachhaltig? Der Blick über den Tellerrand - Anwendung der Prinzipien der Traditionell Chinesischen Medizin zur Gewichtsreduktion
	Adipositas II
Theorie	Trenddiäten im Fokus – von Trennkost bis South-Beach-Diät Die Low-Carb-Welle schwappt nach Deutschland - Was ist dran an kohlenhydratarmen Kostformen und ketogenen Diäten? Hintergrundinformationen und Argumentationsleitfaden für die Beratung

Block 8	Ernährung bei Diabetes
	Diabetes Typ I und Typ II
Theorie und Praxis	<p>Erläuterung und Abgrenzung der Krankheitsbilder, einschließlich Ursachen, Folgen und Ernährungsempfehlungen Einfluss und Bedeutung von glykämischer Last, second meal effect, Dawn-Phänomen & Co. Ganzheitliche Behandlungsansätze Nutzbringender Einsatz von Nahrungsergänzungen, Antioxidantien & Co.</p> <p><u>Praxis:</u> Die richtige Mahlzeitengestaltung/Tageskostplanung für Diabetiker und Menschen mit metabolischem Syndrom</p>
Block 9	Ernährung bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen
	Fettstoffwechselstörungen, Arteriosklerose und Hypertonie
Theorie und Praxis	<p>Erläuterung der Krankheitsbilder, einschließlich Ursachen, Folgen und therapeutische sowie präventive Ernährungsempfehlungen Einfluss verschiedener Nahrungsfette/-öle, Kohlenhydrate Antioxidantien und Mikronährstoffe in der diätetischen Behandlung</p> <p><u>Praxis:</u> Heilsame Gerichte für Blut und Gefäße - von Traubenkernmehl über Lachs bis Leinöl</p>
Block 10	Ernährung bei Knochen- und Gelenkerkrankungen
	Osteoporose und Rheuma
Theorie und Praxis	<p>Erläuterung der Krankheitsbilder, einschließlich Ursachen, Folgen und Ernährungsempfehlungen zur Prävention und Therapie Welche Nahrungsergänzungsmittel machen Sinn?</p> <p><u>Praxis:</u> Rezepte zur Deckung erhöhter Nährstoffansprüche – von Pesto bis Antipasti Der Murks mit der Milch – Milchprodukte und Calcium in der Diskussion!</p>
Block 11	Ernährung bei Hauterkrankungen
	Neurodermitis und Schuppenflechte
Theorie	<p>Erläuterung der Krankheitsbilder, einschließlich Ursachen, Folgen und den verschiedenen Ernährungsempfehlungen Bedeutung der Nährstofftherapie und Eliminationsheilkost Portrait eines psychologischen Behandlungsansatzes</p>

Block 12	Ernährung bei Essstörungen
	Anorexie, Orthorexie, Bulimie und Binge Eating Disorder
Theorie und Praxis	<p>Symptome, Ursachen, Folgen sowie Chancen und Grenzen der Ernährungstherapie</p> <p>Wirkung von Makro- und Mikronährstoffen auf Nerven- und Gehirnstoffwechsel</p> <p>Suchtfaktor Zucker: Einfluss des Zuckers und Ernährungsstils auf Gehirn und Nervenstoffwechsel</p> <p>Was macht uns satt, was hungrig? Sättigungstheorien im Überblick</p> <p>Die Rolle der Nervenbotenstoffe und Hormone</p> <p>Kalorische Bedürfnisse von Menschen mit Essstörungen</p> <p><u>Praxis:</u></p> <p>Ausgesuchte Rezepte zur Deckung des spezifischen Nährstoffbedarfs und zur Vorbeugung und Behandlung von Heißhunger- und Essanfällen</p>
Block 13	Ernährung bei Krebs
Theorie	<p>Pathogenese/Ursachen, Folgen und Vorstellung verschiedener ernährungstherapeutischer Interventionsmöglichkeiten und alternativer „Krebs-Diäten“.</p> <p>Einblicke in die Gerson-Therapie</p>
Block 14	Ernährung bei Schilddrüsenerkrankungen
Theorie	<p>Symptome, Diagnostik, Ursachen und Folgen verschiedener Schilddrüsenerkrankungen, insbesondere endemischen Kropf, Hashimoto Thyreoditis und Morbus Basedow.</p> <p>Verschiedene ernährungstherapeutische Interventionsmöglichkeiten: gezielte Nährstofftherapie und das Prinzip des Autoimmunprotokolls als eine von verschiedenen Eliminationskostformen</p>
Block 16	Abschlussprüfung und Zertifizierung
	<p>Schriftliche Abschlussarbeit (Durchführung und Konzeption einer therapeutischen Ernährungsberatung, inkl. Anamnese) Schriftliche Abschlussprüfung</p> <p>Zertifikatsübergabe</p>