

Gesamtstunden: 504 UE

Praktikum: 120 UE

Präsenzunterricht 128 UE

Selbststudium 256 UE



Inhalte der Dipl. Woman Ernährungs- & Darmgesundheitstrainerin Ausbildung

- **Grundlagen der Anatomie und Physiologie: Vertiefung der menschlichen Körperfunktionen mit Schwerpunkt auf der weiblichen Biologie.**
- Aufbau und Funktion des Herz-Kreislauf-, Lymph- und Nervensystems
- Zellbiologie, DNA/RNA, Zellatmung, Energiestoffwechsel (ATP-Bildung, mitochondriale Funktion)
- Muskel- und Knochenphysiologie, Faszien und Bindegewebsstrukturen
- Biomechanik, motorisches Lernen und Bewegungsanalyse
- Neuropsychologische Grundlagen: Mechanorezeptoren, neuromuskuläre Erregungsübertragung
- Energiefluss, Anabolismus/Katabolismus und hormonelle Regulation der Leistungsfähigkeit

- **Grundlagen der Ernährung und Stoffwechselregulation: Ernährungswissenschaftliche und biochemische Grundlagen zur Erhaltung der Zell- und Stoffwechselgesundheit:**
- Energiestoffwechsel, Grundumsatz, Leistungsumsatz, Thermogenese
- Makronährstoffe (Kohlenhydrate, Proteine, Lipide) – Verdauung, Resorption, Verstoffwechselung
- Mikronährstoffe, Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Antioxidantien
- Wasser- und Elektrolythaushalt, Alkoholmetabolismus und Wirkung auf den weiblichen Organismus
- Säure-Basen-Regulation und Redoxgleichgewicht
- Ernährungsphysiologie im Alltag und rechtliche Grundlagen der Ernährungsempfehlungen

- **Sporternährung – Fokus Frauengesundheit: Verknüpfung von Ernährungsphysiologie, Sportwissenschaft und hormoneller Regulation:**
- Substratnutzung während Belastung (Kohlenhydrate, Proteine, Fette)
- Aminosäurestoffwechsel, Glutamin, Kreatin, L-Carnitin, BCAA, Nitrat, Koffein und Puffersubstanzen
- Einfluss Zyklus, Menopause auf Energiebedarf, Regeneration und Muskelaufbau
- Hydration, Elektrolytregulation und Bedeutung von Sportgetränken
- Regeneration, Glykogenspeicherung und Carboloadung
- Ernährungsstrategien bei Leistungs- und Krafttraining, Gewichtsmanagement und Diäten

- **Ernährungskrankheiten & Prävention: Pathophysiologische und ernährungsmedizinische Grundlagen wichtiger Zivilisationskrankheiten:**
 - Adipositas, Diabetes mellitus Typ 2, Fettstoffwechselstörungen, Arteriosklerose, Hypertonie
 - Hyperurikämie (Gicht), Eisenmangelanämie und metabolisches Syndrom
 - Reizdarmsyndrom, Darmdysbiosen, Nahrungsmittelintoleranzen
 - Psychogene Essstörungen: Anorexie, Bulimie, Binge-Eating
 - Zusammenhang von Ernährung, Hormonhaushalt und psychischer Gesundheit
 - Nachhaltigkeit in der Ernährung (Planetary Health Diet, ökologische Verantwortung)
-
- **Ernährungsformen im weiblichen Kontext: Kritische Analyse und praktische Anwendung moderner Ernährungsformen unter geschlechtsspezifischem Fokus:**
 - Low-Carb-, ketogene, Paleo-, vegetarische und vegane Ernährung
 - Nährstoffdichte, Insulinwirkung, hormonelle und metabolische Effekte
 - Chancen und Risiken in Abhängigkeit weiblicher Lebensphasen (Pubertät, Schwangerschaft, Menopause)
 - Vollwerternährung und Planetary Health Diet
 - Fastenmethoden (16:8, Intervallfasten, therapeutisches Fasten) und deren Wirkung auf Autophagie, Hormonbalance und Zellgesundheit
-
- **Holistische Ernährungsbiologie: Moderne Erkenntnisse aus Zellbiologie, Epigenetik und Neuroendokrinologie:**
 - Hormesis und adaptive Stressmechanismen (Mitohormesis, Xenohormesis)
 - Autophagie – zelluläre Selbstreinigung und Regeneration
 - Epigenetik – Einfluss von Ernährung, Bewegung und Emotion auf Genexpression
 - NRF2-, AMPK- und PGC-1 α -Signalwege: molekulare Steuerung von Zellschutz und Energieproduktion
 - Zusammenhang zwischen Darm, Immunsystem, hormoneller Regulation und vegetativem Nervensystem
 - Stressphysiologie, Sympathikus/Parasympathikus, HPA-Achse und emotionale Balance
-
- **Psychologie des Essverhaltens: Verbindung zwischen Neurobiologie, Emotion und hormoneller Steuerung des Essverhaltens:**
 - Hunger- und Sättigungssignale (Leptin, Ghrelin, Insulin, Cortisol)
 - Das „Essgehirn“ – neuropsychologische Steuerung von Appetit und Emotion
 - Einfluss von Stress, Hormonen und Emotionen auf Essentscheidungen
 - Diätkultur, Glaubenssätze und Körperbild der Frau
 - Intuitives Essen, Achtsamkeit und Wiedererlernen des natürlichen Hungergefühls
 - Psychologische Beratung und Verhaltenstraining
-
- **Zyklusorientierte & hormonfreundliche Ernährung: Endokrinologische Grundlagen und zyklische Ernährungskonzepte für Frauen:**

- Östrogen, Progesteron, Cortisol, Schilddrüsenhormone und deren physiologische Regulation
 - Ernährung während Zyklusphasen, Schwangerschaft und Menopause
 - Hormonelle Dysbalancen (PCOS, PMS, Schilddrüsenunterfunktion)
 - Darm-Hirn-Achse und Einfluss des Mikrobioms auf Hormonbalance
 - Frauenkräuter, Bitterstoffe und adaptogene Pflanzen
 - Phytotherapeutische und ernährungsmedizinische Anwendungen
-
- **Darmgesundheit & Mikrobiomregulation: Wissenschaftliche und praktische Vertiefung der Darmforschung im Kontext Frauengesundheit:**
 - Aufbau, Anatomie und Physiologie des Verdauungstraktes
 - Mikrobiom – Zusammensetzung, Diversität und Bedeutung für Immunität und Hormonhaushalt
 - Barrierefunktion, Schleimhautintegrität und Leaky-Gut-Syndrom
 - Einflussfaktoren: Stress, Ernährung, Antibiotika, Schlaf, emotionale Belastung
 - Diagnostische Methoden: Stuhl-, Blut- und Mikronährstoffanalysen
 - Ganzheitliche Darmsanierung: Präbiotika, Probiotika, fermentierte Lebensmittel
 - Der Vagusnerv als Verbindung zwischen Darm, Psyche und Hormonregulation
 - Beratungspraxis & Ernährungskompetenz: Anwendung des Fachwissens in der professionellen Praxis:
 - Ernährungsanamnese, Gesprächsführung, Zieldefinition, Gesprächsführung, Fragetechniken,
 - Erstellung individueller Ernährungs- und Darmgesundheitspläne
 - Kinesiologischer Muskeltestung
 - Beratungsleitfäden, Rollenspiele, Feedback-Analysen
 - Umsetzung in Training, Prävention und Ernährungstraining