



## **Einleitung und Anleitung des Kurses:**

Der Ernährungsführerschein: Onlinekurs „Mein Wunschgewicht!“ ist ein Onlinekurs (Selbstlernprogramm) von Ernährungstherapie.Online. Er richtet sich an Erwachsene mit dem Wunsch zur Gewichtsreduktion und einem BMI zwischen 25 und 30 kg/m<sup>2</sup> (bis 35 kg/m<sup>2</sup> nur nach ärztlicher Rücksprache). Bei bestehender behandlungsbedürftiger Erkrankung des Stoffwechsels oder einer psychische (ESS-) Störung ist keine Teilnahme möglich. Der Kurs umfasst 8 Einheiten á 60 Minuten Bearbeitungszeit.

Der Kurs wurde nach aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen erstellt und richtet sich nach den Empfehlungen von anerkannten Fachgesellschaften, wie der Deutschen Adipositas-Gesellschaft und der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Neben dem Schwerpunkt Ernährung werden auch Bewegung und Verhaltensänderung thematisiert.

In etwa acht Wochen lernen die Teilnehmer, wie sie mit realistischen Zielen ihr Ernährungs- und Bewegungsverhalten verändern und langfristig Gewicht verlieren können – ganz ohne einseitige Diäten und Hungern. Kleine Wochenaufgaben, Merkzettel zum Ausdrucken und Lernspiele helfen, das Gelernte zu behalten und in die Tat umzusetzen. Dabei richtet sich alles nach den Vorlieben der Teilnehmer. Diese lernen, wie sie alle praktischen Tipps in Ihrer individuellen Situation anwenden können.

In acht thematisch aufeinander aufbauenden Modulen wird das Wissen vermittelt, wie beispielsweise Übergewicht zu Stande kommt, was für eine Rolle die Kalorien dabei spielen und wie das sogenannte Energiedichte-Prinzip bei der Gewichtsabnahme helfen kann. Außerdem geht es um die Rollen der einzelnen Nahrungsbestandteile, um die Funktion von Sport und Bewegung im Alltag und um das Einkaufsverhalten. Die Teilnehmer lernen beispielsweise, wie sie Verbraucherfallen im Supermarkt schnell erkannt werden und was ihre persönlichen „Knackpunkte“ beim Abnehmen sind. In den Kursmodulen wird den Teilnehmern eine allgemein gesundheitsförderliche Ernährungsweise vermittelt.

Der Teilnehmer-Chat bietet die Möglichkeit, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen. Dieser Chat wird moderiert durch einen zertifizierten Ernährungsberater. Außerdem kann während des Kurses ein Gespräch (per Videochat oder Telefon) mit dem Kursleiter geführt werden, um individuelle Fragen zu besprechen. Der Zeitpunkt ist dazu frei wählbar.

Am Ende des 8. Moduls werden weiterführende Hinweise und Gesundheitsinformation in Form von Buchempfehlungen gegeben.



### **Zur Erklärung für die Teilnehmer:**

Am Ende jedes Moduls steht ein kurzes Wissensquiz in Form eines Multiple-Choice-Tests zur Lernerfolgskontrolle. Werden 80% der Fragen richtig beantwortet, wird für Sie das nächste Modul freigeschaltet. Sie können die absolvierten Einheiten jederzeit wiederholen oder einzelne Texte noch einmal anschauen. Für die Bearbeitung des gesamten Kurses können Sie sich bis zu 14 Wochen Zeit nehmen. Woche für Woche (immer Montags) wird bei bestandenem Test ein weiteres Modul freigeschaltet.

Wenn Sie an allen Modulen des Kurses teilgenommen haben, erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung. Diese können Sie bei Ihrer Krankenkasse einreichen und bekommen je nach Krankenkasse bis zu 100% der Kursgebühr erstattet.

Bei organisatorischen oder inhaltlichen Fragen steht Ihnen Ihr Kursleiter gerne per Mail, telefonisch oder per Videochat unterstützend zur Verfügung. Eine Antwort erhalten Sie innerhalb von 48 Stunden. Außerdem haben Sie die Möglichkeit einen individuellen Beratungstermin von bis zu 25min. mit dem Kursleiter zu vereinbaren. Den Link zur Terminvereinbarung finden Sie auf der Startseite. Sie können aber auch einfach unter 0251/14118988 einen Termin für Ihr persönliches Beratungsgespräch vereinbaren.

Zuletzt noch eine kleine Begriffserklärung:

In einigen Modulen gibt es Extrainfos – die „Näher betrachtet“. Sie möchten mehr über gesundheitsförderliche Ernährung und die Zusammenhänge im Körper erfahren – das Ganze einfach und interessant erklärt? Hier werden einzelne Nahrungsbestandteile oder andere Ernährungsaspekte unter die Lupe genommen.

Der „Rote Kasten“ erklärt Ihnen kurz und bündig die kleinen Stolperfallen der Ernährung. Das türkisfarbene Ausrufezeichen: Hier heißt es aktiv werden. Kleine Aufgaben warten auf Sie.

Jetzt kann´s losgehen...\*

Wir wünschen Ihnen viel Freude und Erfolg!

Aus rechtlichen Gründen müssen wir Sie darauf hinweisen, dass die Teilnahme auf eigene Gefahr erfolgt.