



## **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.

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

### **Überblick über Inhalte der einzelnen Module:**

1.Kursmodul:

Das eigene Gewicht einschätzen

Warum will ich abnehmen? - Motivation klären

Realistische Ziele setzen

Direkt starten mit ersten Ernährungstipps

Das Ernährungstagebuch



## 2. Kursmodul

Warum nimmt man überhaupt zu?  
Die leidigen Kalorien  
Wie viel Energie benötige ich am Tag?  
Low Carb oder Low Fat?  
Absolute Verbote oder flexible Kontrolle?  
Ziele richtig formulieren  
Reflexionsaufgabe - Das Ernährungsprotokoll

## 3. Kursmodul

Wo kann ich Kalorien sparen?  
Der Kaloriengehalt der Nährstoffe  
Warum sollten Sie nicht am Protein sparen?  
Wie spare ich am besten?  
Fett- und Zuckerfallen - das Zuordnungsspiel  
Reflexionsaufgabe - Das Ernährungsprotokoll  
Fettaustauschtabelle  
Hausaufgabe - ein paar kleine Ziele setzen

## 4. Kursmodul

Abnehmen und trotzdem satt werden? -  
Das Energiedichteprinzip  
Wie funktioniert das mit der Sättigung  
Protein sättigt am besten  
Ballaststoffe - so überflüssig wie der Name andeutet?  
Wovon hängt die Energiedichte ab?  
Vorteile der niedrigen Energiedichte

## 5. Kursmodul

Augen auf beim Einkauf  
Den Einkauf planen  
Drei goldene Regeln  
Was landet im Einkaufswagen?  
Was verrät das Etikett?  
Vollkorn und Zucker erkennen  
Wichtige Zubereitungstipps  
Wochenaufgabe - Der bewusste Einkauf

## 6. Kursmodul

Die Rolle von Sport und Alltagsaktivität  
Die Speicher anzapfen  
Bewegung hilft bei Gewichtsmanagement  
Alltagsaktivität ist ausschlaggebend  
Die Muskeln stärken und erhalten  
Wie viel bewege ich mich?  
Den Schweinehund überwinden  
Wie hoch ist der Energieverbrauch bei verschiedenen Aktivitäten  
Richtig trinken



## 7. Kursmodul

Diäten, Wundermittel und Fatburner  
Finger weg von einseitigen Diäten  
Der Jojo-Effekt  
Fastenkuren  
Formula-Diäten  
Light -Produkte  
Fatburner - Anheizer oder Werbelüge  
Wundermittel und Co.  
Bewegungschallenge - Ziele erreicht?

## 8. Kursmodul

Das eigene Verhalten - Wo liegen die Knackpunkte  
Wie klappt es bisher  
Das Gewicht stagniert - Was hilft?  
Essen aus verschiedenen Gründen  
Das eigene Verhalten im Blick  
Belohnung und Entspannung  
Das Gewicht halten