



AKADEMIE  
FÜR IMMUNOLOGIE+  
DARMGESUNDHEIT  
15 JAHRE

# Tandemkurs Ernährungsmedizin und Ernährungsberatung



**Naturheilkundliche Maxime ... „ Alle Krankheiten beginnen im Darm“ ~ Hippokrates ~**

## Medizin in der Zeitenwende

Es ist an der Zeit, einen Richtungswechsel sowohl in der Ernährungsberatung als auch in der (Darm)-Sprechstunde anzustreben, um die Ernährungsmedizin als eine tragende Säule der **Integrativen Medizin** zu festigen und diese wichtigen **Fachbereiche als Ganzheit** zu erleben.

Ein bedeutendes Ziel ist klar: mehr **Gesundheitsförderung (Salutogenese)**, die der Bevölkerungsgesundheit (Public Health) am nächsten steht. Darunter verstehen wir Zuversicht und Resilienz sowie die Förderung von Gesundheitsfaktoren und Prävention.

Lassen Sie uns gemeinsam die aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse über Physiologie und Pathophysiologie der menschlichen Ernährung zusätzlich nutzen, um den Blickwinkel immens zu erweitern und, um alle medizinischen und sozialen Anforderungen erfüllen zu können, die Gesundheit fördern (Health Promotion) und Krankheiten sowie Unfällen bestmöglich entgegenwirken!

## ~ Akademie für Immunologie und Darmgesundheit® ~

Unser Auftrag ist die Verschmelzung von Theorie und Praxis der Ernährungsmedizin und Ernährungsberatung für mehr Darmgesundheit – von isolierten klinischen Studien hin zur alltagstauglichen Praxis der funktionellen und orthomolekularen Medizin sowie angewandten Diätetik im ganzheitlichen Sinne. Schließen wir endlich diese Lücke zur darmgesunden Versorgung unserer Klienten in allen Lebensabschnitten!

Der Akademie-Spezialkurs widmet sich allen Teilnehmern, die Darmgesundheitsberatung als ihr Lebensthema und das ihrer Klienten kennenlernen und/oder vertiefen möchten und neugierig (genug) sind, praktische Ernährungsberatung aufbauend auf den theoretischen Grundlagen selber einmal anders zu erfahren.

Profitieren Sie von unserem langjährigen Erfahrungsschatz, neuen Studien und Erkenntnissen aus der Praxis. Wir stellen Ihnen Werkzeuge vor, die Sie benötigen, um mit Empathie und wertschätzender Haltung den Klienten gegenüber noch erfolgreicher handeln zu können. Praxisnah und von anerkannten Expertinnen der Gesundheitswissenschaften und Diätetik geführt, möchten wir Sie mit nachhaltigen und alltagstauglichen Konzepten begeistern, in denen sowohl Ihre Bedürfnisse als auch die Befürfnisse Ihrer Klienten zur Gesunderhaltung und Gesundung berücksichtigt werden.



# Tandemkurs Ernährungsmedizin und Ernährungsberatung – Endlich verschmelzen Theorie und Praxis zu einer Einheit!

## – Erster Kursteil –



**PhDr. Antje Rössler**, MSc., MSc. Gesundheitswissenschaften und Public Health, Klinische Ernährungsmedizin, Ernährung und Sport, Therapeutin für Orthomolekulare Medizin, PTA  
**Schwerpunktt Themen:** Immunologie, Darmgesundheit und Krebsprävention [www.akademie-immunologie.de](http://www.akademie-immunologie.de)

**Der erste Kursteil** legt einen Fokus darauf, den Gesundheitszustand der Bevölkerung grundsätzlich und nachhaltig zu verbessern. Klienten mit Darmgesundheitsstörungen benötigen einen gezielten Ansatz und dem jeweiligen Entzündungs- bzw. Morbiditätszustand individuell angepasste Maßnahmen, die auch ein vernünftiges Verhältnis zwischen Aufwand und Nutzen beinhalten.

Einen besonderen Fokus richten wir auf die Darm-Leber-Gehirn-Achsen, um mitochondriale Leistungen und somit die Energiebilanz deutlich zu verbessern. Ebenso kann psychoneuroimmunologischen Folgeproblemen bei bestehenden Darmgesundheitsstörungen, aber auch bei chronischer Müdigkeit, Energielosigkeit, Konzentrationsstörungen, Schlafunregelmäßigkeiten sowie immunologischen Ungleichgewichten von Autoimmunität oder Autoinflammation effektiv begegnet werden.

## Ernährungsphysiologie

### • Update

Anatomie und Physiologie des Verdauungstraktes, um „Grundursachen“ gesundheitlicher Beeinträchtigungen und die funktionelle Rolle des Darms zu verstehen (biochemische Individualität sowie mentale, emotionale und spirituelle Schlüsselkomponenten). Stoffwechsel durch einen vereinfachten Ansatz besser nutzen und **das GI-System als integralen und zentralen Assimilationsknoten verstehen**. Dysregulation des GI-Systems und dessen tiefgreifende Wirkung auf die Gesundheit verstehen sowie die Ursachen und Folgen einer schlechten Verdauung regulieren lernen.

### • Anamnese

Sich mal anders nähern und unerwartete Fragen stellen! Anhand des **ANFANGEN**-Ordnungsrahmens zur funktionellen Beurteilung von Verdauungsstörungen und Darmpermeabilität gelangen, um Verbindungsmuster zu erkennen und zu beleuchten (falls erforderlich). Respekt gegenüber der Synergie biologischer Systeme in Kombination mit weiteren Puzzleteilen.

### • Diagnose

**Den Anfang machen**, neue Fragen auf der Grundlage der Systemtheorie zu stellen, um Krankheit zu verstehen. Verstehen und Erforschen der zugrunde liegenden Mechanismen, die zur Pathologie oder Dysfunktion führen. Gemeinsame Faktoren identifizieren, die eine optimale Gesundheit und Funktion des Verdauungstraktes beeinträchtigen können. Vor- und Nachteile von konventionellen und unkonventionellen Diagnosemöglichkeiten zur Beurteilung von Malabsorption und Maldigestion abwägen. Neues Modell als Hilfsmittel zur Diagnose von Malabsorption und Maldigestion aufgrund von Anzeichen und Symptomen des Patienten durch gezielte Abfrage anwenden.

**ANFANGEN**, den Status quo genauer zu bestimmen:

Verdauung/Absorption/Digestion, Nahrungseffekte, Reizung, Darm-Permeabilität, Fehlverdauung, Gärung/Fäulnis, Mikrobiota, Mucus, Dysbiose, Entzündung/Immunität, Dysfunktion und Störungen des Nervensystems.

Akademie-Fragebogen zu Magen und Darm; gezielte Fragestellungen, deren Auswertungen und Nutzen für eine individuelle Versorgung zur Vermeidung und Behebung von Fehlverdauung und Mangelversorgung mit essentiellen Bausteinen sehr wichtig sind.

### • Akute Therapie zur Behebung von Verdauungsstörungen

Diarrhoe, Obstipation, Steatorrhö, Reflux, Meteorismus mit Akademie Interventionshilfen gestalten.

### • Nachhaltige Therapie zur Behebung von Verdauungsstörungen

Integration von Wissenschaft und Klinik, Hinweisen, Befunden und Erfahrungswissen, um individuelle Handlungsempfehlungen aufstellen zu können.

### • Personalisierte Auswahl von Labordiagnostika

Das Problem der klassischen diagnostischen Medizin und die Verwendung von komplementären Instrumenten zur schnelleren Annäherung.

### • Personalisierte Auswahl von Therapeutika/ praktische Anwendung

Erfolgreicher Einsatz von Arzneimitteln, Phytotherapeutika, Spagyrik, Homöopathie, Enzymen, Orthomolekularia, Pro- und Prebiotica uvm.

## Psychoneuroimmunologie

- Postaggressionsstoffwechsel erkennen, Zusammenhänge verstehen und Aussagen von Klienten besser und schneller interpretieren.
- Hypercortisolismus, Hypocortisolismus, Stresskompensation, Nebennierenschwäche, Nebennierenerschöpfung, Schilddrüsen-, Gallen- und Nierenfunktion im Kontext, Milzstärkung bei immunologischer Imbalance .

Rückbesinnung auf die natürlichen Möglichkeiten zur Stärkung des Parasympathikus, Körpersignale erkennen, emotional gesteuerte (Sport-) Überaktivität verstehen, individuelle Entspannungsmöglichkeiten auswählen und Maßnahmen für einen besseren und erholsameren Schlaf treffen.

# Tandemkurs Ernährungsmedizin und Ernährungsberatung – Endlich verschmelzen Theorie und Praxis zu einer Einheit!

## – Zweiter Kursteil –



**Petra Rassenhövel**, staatl. geprüfte Diätassistentin, VDD zertifiziert mit Berechtigung zur Krankenkassenabrechnung, Weiterbildung Ernährungspsychologie, FH Fulda, Trainerin somatische Intelligenz, Konditorin [www.richtungswechsel-ernaehrungsberatung.de](http://www.richtungswechsel-ernaehrungsberatung.de)

**Ziel des zweiten Kursteils** (Praktische Umsetzung und Psychoeducation) ist es, den Transfer des Verständnisses für ganzheitliche Zusammenhänge aus der Theorie in die Praxis zu schaffen und vorhandene Ressourcen auszubauen. Hierfür benötigen wir neben dem Wissen rund um den individuellen Nahrungsbedarf, der Nahrungsaufnahme und Nahrungsverwertung auch die Erfahrungen der intuitiven Nahrungsmittelauswahl und des intuitiven Essverhaltens.

Die alleinige Wissensvermittlung zu allgemein gültig „gesunden Lebensmitteln“ führt nicht zu einer nachhaltigen Veränderung des Ernährungsverhaltens und Lebensstiles. Vielmehr ist es wichtig, dass Ernährungsmaßnahmen verständlich, logisch und individuell spürbar werden. So können wir den Menschen Kompetenzen vermitteln, die es ihnen zukünftig ermöglicht, besser eigenverantwortlich mit ihrer Gesundheit umgehen zu können. Sich wieder auf das natürliche Essverhalten (intuitives Essverhalten) zurückbesinnen zu können, erkennen was der Seele gut tut (Euthyme Therapie) und die sofortige Umsetzung erfolgreicher ernährungstherapeutischer Maßnahmen sind die Bausteine von gelebter Integrativer Medizin für die Zukunft. Wir haben es in der Hand, unsere sowie die Gesunderhaltung unserer Klienten nachhaltig mitzugestalten.

## Ernährungsphysiologie

- **Update**  
Anatomie und Physiologie des Verdauungsapparates.
- **Anamnese**  
**Den Menschen und seine Beschwerden ganzheitlich betrachten.** Akademie-Fragebogen zu Magen und Darm; gezielte Verzehr- und Lebensstildokumentation zur Erhebung des Ernährungsstatus sowie deren Auswertungen und Nutzen für eine individuelle Versorgung zur Vermeidung und Behebung von Fehl- und Mangelernährung.
- **Symptomorientierte Diätetik zur Behebung von Verdauungsstörungen**  
wie Diarrhoe, Steatorrhoe, Reflux, Meteorismus **mit Hilfe der Akademie-Diätetik.**
- **Personalisierte Lebensmittel-Warenkunde in der Theorie**  
Spezifische Nähr- und Wirkstoffe, Ballaststoffe (Nahrung für das Mikrobiom), Essigsäure, Milchsäure (fermentierte Lebensmittel).
- **Personalisierte Lebensmittelauswahl praktisch umgesetzt**  
Angewandte Diätetik – Diätetischer Einsatz von Lebensmittelalternativen. Der Verdauungsleistung angepassten Lebensmittelauswahl mit Blick auf Mahlzeiteinnahme (Tageszeit), Portionsgröße, Mahlzeitenfrequenz und Essatmosphäre zum richtigen Zeitpunkt.

## Ernährungspsychologie

### Wahrnehmung – Achtsamkeit – Dankbarkeit

- **Intuitive Ernährung** – Rückbesinnung auf die natürlichste Ernährungsweise, Körpersignale erkennen, emotional gesteuertes Essverhalten verstehen, individuelle und geeignete Nahrungsmittelauswahl treffen.
- **Euthyme Therapie – Was der Seele gut tut!** – Genussvolles Erleben basierend auf individuellen Sinneserfahrungen zur Selbstfürsorge.

### Lernergebnisse:

Nach diesem **Tandem-Kurs** werden die Teilnehmer in der Lage sein,

1. zu beschreiben, warum der Assimilationsknoten die anderen sechs klinischen Kerne beeinflusst und Ungleichgewichte oft von zentraler Bedeutung für die Personalisierung von wirksamen Handlungsempfehlungen vor allem für Patienten mit chronischen Krankheiten oder Krankheitsfolgeproblemen sein können.
2. Beeinträchtigungen der Barriereintegrität, Verdauung, Absorption, Darm-Mikrobiota und Ernährung(-smängel) in der Diagnose und Behandlung von Patienten mit Verdauungsstörungen und chronischen Krankheiten zu berücksichtigen und integrieren zu können!
3. den **ANFANGEN**-Ordnungsrahmen bei der Auswahl von angemessenen Beurteilungen für Patienten mit Magen-Darm-Funktionsstörung anzuwenden und komponentenbasierte Interventionsansätze – sowohl pharmazeutisch als auch ernährungsmedizinisch – entwickeln zu können.
4. den **(Wie)-Rahmen** (entfernen, ersetzen, ernähren, reparieren, neu „impfen“, stimulieren, modulieren oder downregulieren) in Bezug auf die Strukturierung von Handlungsempfehlungen für Patienten mit Magen-Darm-Störungen (auf der Basis des jeweiligen Entzündungsstatus) definieren zu können.

Der Tandemkurs ist für maximal 40 Teilnehmer konzipiert, die in zwei Gruppen à 20 Personen jeweils täglich einen halben Tag Ernährungsmedizin (Theorie) und Ernährungsberatung (praktische Integrierung) selber erfahren können, um dieses ganzheitliche Wissen in ihre integrative Medizin einfließen zu lassen.