

## **Konzeption für die eintägige Fortbildungsveranstaltung zum Thema:**

### **Ernährung und Psyche – Essen zwischen Kopf und Bauch**

**Zielgruppe: Diplom-ÖkotrophologInnen, DiätassistentInnen**

**Zeitlicher Rahmen:** 9:00 – 16:00 (inkl. Pause) bzw. 10.00 – 17.00 Uhr

#### **Ziele der Fortbildung**

Ernährungsfachkräften soll ein umfassender Überblick darüber gegeben werden, welche Faktoren unser Essverhalten bestimmen (Neurobiologie, Genetik, Umwelt) und welche Möglichkeiten, auf das Ernährungsverhalten Einfluss zu nehmen, sinnvoll sind. Sie erhalten auch Anregungen für eine Sinnes- und Genussschulung.

#### **Thematische Schwerpunkte:**

- Was bestimmt unser Essverhalten?
- Genussvoll essen und trinken (Genusstraining)
- Prophylaxe von Essstörungen
- Wege zu neuem Essverhalten

Zeit für individuelle Fragen der Teilnehmer

#### **Fortbildungsablauf**

- Sammeln von Fragen und Problemen
- Vorstellung der Kursthemen
- Wege zu gesundem Essverhalten
- Anregungen und Übungen zu Sinnesschulung und Körperwahrnehmung
- Klärung von Fragen der Teilnehmer

#### **Methodisches Vorgehen**

- Kurzvorträge, unterbrochen von Übungsteilen
- Kleingruppenarbeit
- Visualisierung der Referatsinhalte durch Flipchart, Anschauungsmaterial
- praktische Übungen
- Diskussion und Erfahrungsaustausch

Die TeilnehmerInnen erhalten Handouts und Literaturempfehlungen

#### **Organisatorische Eckdaten**

**Termine: 12.10.2018**

**Kosten: 95 €**

**Die Fortbildung wird von verschiedenen Berufsverbänden (VDOe, VDD, VfeD, QUETHEB) anerkannt. Der VDOe, der VDD und der VfeD vergeben dafür je einen Weiterbildungspunkt je Unterrichtseinheit = 8 Punkte. QUETHEB vergibt für die Veranstaltung 2 Punkte (1 Punkt Modul F und 1 Punkt Modul P).**

#### **Fortbildungsdauer**

7 Stunden (2 Blöcke á 3 Stunden , 1 Stunde Pause)

Das Seminar ist für 6-12 Teilnehmer ausgelegt.

# Anmeldung

**Zum Seminar: „Ernährung und Psyche“ – Essen zwischen Kopf und Bauch**

**am 12.10.2018 von 09.00 – 16.00 Uhr**

**im UCW- Unternehmer- und Gründerinnenzentrum, Sigmaringer Str. 1, 10713 Berlin**

**melde ich mich hiermit verbindlich an:**

**Bitte ankreuzen:**

..... für den **12.10.2018**

**zurücksenden an:**

Edda Breitenbach  
Obentrautstraße 68  
10963 Berlin  
Tel: 030-219 62 490 oder 0176-20075084  
oder per Mail: post@koerpererleben.de

Name, Vorname.....

Straße, Nr. ....

PLZ, Ort .....

Telefon .....

(unter der Sie möglichst auch tagsüber erreichbar sind)

Mailadresse .....

Für eine Seminarteilnahme ist die Überweisung der Gebühr von 95 € bis spätestens 14 Tage vor Seminarbeginn erforderlich.

Konto: Edda Breitenbach, Sparda Bank Berlin, IBAN DE 48 12096597 000 1472429,  
BIC: GENODEF 1S10

Bei einem Rücktritt bis 14 Tage vor Seminarbeginn wird eine bereits bezahlte Seminargebühr in voller Höhe zurückerstattet. Bei einer späteren Absage wird die Seminargebühr in voller Höhe fällig. Mit dieser Regelung erkläre ich mich einverstanden.

Ort, Datum

.....

(Unterschrift)

# **Titel: Ernährungstherapeutische Hilfe bei Adipositas**

## **Leitidee**

Die Prävalenz der Adipositas (BMI  $\geq$  30) nimmt in Deutschland seit vielen Jahren kontinuierlich zu. Etwa 53 % der erwachsenen Frauen und 67 % der erwachsenen Männer in Deutschland sind übergewichtig oder adipös, etwa 23 % sind bei beiden Geschlechtern adipös. Auch bei Kindern und Jugendlichen wurde in den letzten Jahren ein Anstieg beobachtet. Etwa 14,8 % der Kinder und Jugendlichen zwischen zwei und 17 Jahren gelten als übergewichtig, 6,1 % sind adipös (Zahlen: Robert-Koch-Institut, 2012).

Bei der ernährungstherapeutischen Behandlung der Adipositas geht es nicht immer darum, eine starke Gewichtsreduktion zu erreichen. Auch ein längerfristiges Stabilisieren des Körpergewichtes und damit das Stoppen einer weiteren Gewichtszunahme kann ein großer Erfolg sein. Das benötigt in der Regel eine hohe Motivation des Patienten, da die Veränderung von Ernährungsgewohnheiten eine langfristige Maßnahme darstellt. Die Patienten kommen aber häufig mit dem Wunsch, möglichst rasch Gewicht zu verlieren und brechen die Behandlung rasch ab, wenn die „Erfolgslebnisse“ ausbleiben.

Dieses Seminar soll dazu dienen, über verschiedene Ansätze der Adipositasbehandlung zu informieren und anhand von Fallbeispielen über die ernährungstherapeutischen Möglichkeiten bei dieser Erkrankung zu reflektieren.

## **Themen**

- Adipositas – Krankheitstheorien und -modelle
- Therapiemethoden bei Adipositas
- Ernährungstherapeutische Hilfen  
Beratungsprozess bei Adipositas gestalten  
Einsatzmöglichkeiten von Ess- und Bewegungsprotokollen  
Motivation erhalten
- Mögliche Schwierigkeiten und Lösungsvorschläge (Fallbeispiele)

## **Methoden**

- Kurzvorträge, unterbrochen von Übungsteilen
- Kleingruppenarbeit
- Visualisierung der Referatsinhalte durch Flipchart, Anschauungsmaterial
- Diskussion und Erfahrungsaustausch

Die Teilnehmer/innen erhalten Handouts und Literaturempfehlungen

## **Literatur:**

Robert-Koch-Institut (2012): DEGS-Symposium: „Gemessen und gefragt – die Gesundheit der Deutschen unter der Lupe“. Vortrag zum Thema: Übergewicht und Adipositas in Deutschland: Werden wir immer dicker? [www.rki.de](http://www.rki.de)

## **Informationen**

**Seminartermin:** Freitag, den 07.12.2018

Zeitraum: 9.00 – 16.00 Uhr

### **Unterrichtseinheiten: 8**

Die Anerkennung von Weiterbildungspunkten verschiedener Verbände (VDOe, VDD, VFED) ist möglich und kann bei der Referentin erfragt werden.

**QUETHEB erkennt für diesen Seminartag 2 Punkte an (1 Punkt Modul F, 1 Punkt Modul M)**

Teilnehmerzahl: 5-10

**Ort:** UCW – unternehmer- und Gründerinnenzentrum, Sigmaringer Str. 1, 10713 Berlin

**Kosten:** 95 Euro

### **Anmeldung:**

Dr. Edda Breitenbach

Tel: 030-21962490

[post@koerpererleben.de](mailto:post@koerpererleben.de)

[www.koerpererleben.de](http://www.koerpererleben.de)

### **Dozentin:**

Dr. Edda Breitenbach, Diplom-Ökotrophologin und Heilpraktikerin. Selbständig in eigener Praxis tätig und als Dozentin mit den Schwerpunkten Essstörungen, Ernährung bei Kindern und Jugendlichen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Körpertherapie.

**Zielgruppe:** ÖkotrophologInnen, DiätassistentInnen

# Anmeldung

Zum Seminar: „Adipositas ernährungstherapeutisch behandeln“

am 07.12.2018 von 09.00 – 16.00 Uhr

im UCW – Unternehmer- und Gründerinnenzentrum, Sigmaringer Str. 1, 10713 Berlin

melde ich mich hiermit verbindlich an:

Bitte ankreuzen:

..... für den 07.12.2018

**zurücksenden an:**

Edda Breitenbach  
Obentrautstraße 68  
10963 Berlin  
Tel: 030-219 62 490 oder 0176-20075084  
oder per Mail: post@koerpererleben.de

Name, Vorname.....

Straße, Nr. ....

PLZ, Ort .....

Telefon .....

(unter der Sie möglichst auch tagsüber erreichbar sind)

Mailadresse .....

Für eine Seminarteilnahme ist die Überweisung der Gebühr von 95 € bis spätestens 14 Tage vor Seminarbeginn erforderlich.

Konto: Edda Breitenbach, Sparda Bank Berlin, IBAN DE 48 12096597 000 1472429,  
BIC: GENODEF 1S10

Bei einem Rücktritt bis 14 Tage vor Seminarbeginn wird eine bereits bezahlte Seminargebühr in voller Höhe zurückerstattet. Bei einer späteren Absage wird die Seminargebühr in voller Höhe fällig. Mit dieser Regelung erkläre ich mich einverstanden.

Ort, Datum

.....  
(Unterschrift)

# **Titel: Essstörungen ernährungstherapeutisch behandeln (2-tägiges Seminar)**

## **Seminartag 1**

### **Leitidee**

Was ist eigentlich ein „gestörtes“ Essverhalten? Handelt es sich dabei immer um das klassische Symptombild von Anorexie, Bulimie, Adipositas oder Binge Eating? Wie lässt sich ein gestörtes Essverhalten erkennen, was sind die Ursachen dieses Verhaltens und wie kann ernährungstherapeutische Hilfe aussehen?

Mit diesen Themen werden wir uns im Laufe des Seminars auseinandersetzen und Lösungsmöglichkeiten besprechen und diskutieren.

### **Themen**

- Essstörungen und ihre Entstehung
- Ernährungstherapeutische Hilfen  
Einsatzmöglichkeiten von Essprotokollen  
Esspläne gemeinsam mit den Betroffenen erarbeiten  
Hilfen zur Umsetzung
- Grenzen der ambulanten Begleitung von Essstörungen

## **Seminartag 2**

### **Leitidee**

Mit essgestörten Klienten zu arbeiten, ist häufig eine fachliche und persönliche Herausforderung. Je nach Krankheitsbild besteht beispielsweise die Gefahr, sich mit den Betroffenen entweder in fruchtlose Diskussionen ums Essen zu verstricken oder als Berater mit immer neuen Vorschlägen einen ambivalenten Klienten zur Mitarbeit bewegen zu wollen. Beides ist ermüdend und frustriert häufig Berater und Klient.

Was also kann man als Ernährungstherapeut tun, um zu den Betroffenen einen vertrauensvollen Kontakt herzustellen, selbst klar zu bleiben und professionell zu arbeiten? Mit diesen Themen werden wir uns im Laufe des Seminars auseinandersetzen und Lösungsmöglichkeiten besprechen und diskutieren.

### **Themen**

- Mögliche Ziele der Ernährungstherapie bei Essstörungen
- Motivation der Betroffenen klären und erhalten
- Passende Schritte zur Änderung des Essverhaltens finden und die Umsetzung begleiten
- Mögliche Schwierigkeiten im Beratungsgespräch - Lösungsansätze

### **Methoden**

- Kurzvorträge, unterbrochen von Übungsteilen
- Kleingruppenarbeit
- Visualisierung der Referatsinhalte durch Flipchart, Anschauungsmaterial
- Diskussion und Erfahrungsaustausch

Die Teilnehmer/innen erhalten Handouts und Literaturempfehlungen

## **Informationen**

### **Seminartermine:**

**Freitag/Samstag, den 16. März und 17. März 2018 oder  
Freitag/Samstag, den 09. und 10. November 2018**

**Zeitraum:** 9.00 – 16.00 Uhr

### **Unterrichtseinheiten: 16**

Die Anerkennung von Weiterbildungspunkten verschiedener Verbände ist möglich und bei der Referentin zu erfragen.

Der VDOe erkennt für diesen Seminartag 16 Weiterbildungspunkte an

QUETHEB erkennt für diesen Seminartag 4 Punkte,( 2 Modul F, 2 Modul M/P), an.

**Ort:** UCW – Unternehmer- und Gründerinnenzentrum, Sigmaringer Str. 1, 10713 Berlin

**Teilnehmerzahl:** 4-10

**Gesamtkosten:** 190 Euro

### **Anmeldung:**

Dr. Edda Breitenbach

Tel: 030-21962490

[post@koerpererleben.de](mailto:post@koerpererleben.de)

### **Dozentin:**

Dr. Edda Breitenbach, Diplom-Ökotrophologin und Heilpraktikerin. Selbständig in eigener Praxis tätig und als Dozentin mit den Schwerpunkten Essstörungen, Ernährung bei Kindern und Jugendlichen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Körpertherapie.

**Zielgruppe:** ÖkotrophologInnen/ DiätassistentInnen/ SozialarbeiterInnen

# Anmeldung

**Zum Seminar: „Essstörungen ernährungstherapeutisch behandeln“**

**am 16./17.03.2018 oder am 09./10.03.2018 von 09.00 – 16.00 Uhr**

**im UCW – Unternehmer- und Gründerinnenzentrum, Sigmaringer Str. 1, 10713 Berlin**

**melde ich mich hiermit verbindlich an:**

**Bitte ankreuzen:**

..... für den 16./17.03.2018

..... für den 09./10.11.2018

**zurücksenden an:**

Edda Breitenbach  
Obentrautstraße 68  
10963 Berlin  
Tel: 030-219 62 490 oder 0176-20075084  
oder per Mail: post@koerpererleben.de

Name, Vorname.....

Straße, Nr. ....

PLZ, Ort .....

Telefon .....

(unter der Sie möglichst auch tagsüber erreichbar sind)

Mailadresse .....

Für eine Seminarteilnahme ist die Überweisung der Gebühr von 190 € bis spätestens 14 Tage vor Seminarbeginn erforderlich.

Konto: Edda Breitenbach, Sparda Bank Berlin, IBAN DE 48 12096597 000 1472429,  
BIC: GENODEF 1S10

Bei einem Rücktritt bis 14 Tage vor Seminarbeginn wird eine bereits bezahlte Seminargebühr in voller Höhe zurückerstattet. Bei einer späteren Absage wird die Seminargebühr in voller Höhe fällig. Mit dieser Regelung erkläre ich mich einverstanden.

Ort, Datum .....  
(Unterschrift)



# **Konzeption für eine zweitägige Fortbildungsveranstaltung zum Thema: "Essen ist mehr als nur Nahrungsaufnahme" - Ernährung im Säuglings- und Kindesalter sinnvoll gestalten**

Grundlage: Richtlinien des Institutes für Kinderernährung, Dortmund, DGE

**Zielgruppe:** Ernährungsfachkräfte, pädagogische Fachkräfte, Hebammen

**Zeitlicher Rahmen:** 9:00 – 16:00

## **Ziele des Seminars:**

Ernährungsfachkräften und Pädagogen soll nicht nur ein Überblick über die Grundlagen aktueller Empfehlungen in der Säuglings- und Kinderernährung gegeben werden, sondern auch eine Auseinandersetzung mit den Themen frühe Prägung des Essverhaltens und Ernährungserziehung im Kindesalter ermöglicht werden.

Daneben wird die Ernährung von Säuglingen und Kindern mit Allergiegefährdung oder Lebensmittelallergien thematisiert und entsprechende Ernährungskonzepte werden vorgestellt.

## **Seminarinhalte:**

### **Seminartag 1:**

#### **Thema Säuglingsernährung:**

Säuglingsernährung im ersten Lebensjahr  
Einführung der Beikost  
Übergang zur Familienkost  
Allergieprävention im 1. Lebensjahr  
Ernährung von allergiegefährdeten Säuglingen

#### **Thema Kinderernährung:**

Grundlagen gesunder Kinderernährung  
Ernährung von Kindern mit Nahrungsmittelallergien

Zeit für individuelle Fragen der Teilnehmer

### **Seminartag 2:**

Prägende Einflüsse auf das Essverhalten  
Ernährungserziehung: geht das überhaupt?  
Entspannt und genussvoll essen und trinken lernen  
Umsetzungsmöglichkeiten im Alltag  
Essen und Eltern-Kind-Interaktion

Zeit für individuelle Fragen der Teilnehmer

## **Methodisches Vorgehen**

- Kurzvorträge, unterbrochen von Übungsteilen
- Kleingruppenarbeit
- Visualisierung der Referatsinhalte durch Flipchart, Anschauungsmaterial
- Diskussion und Erfahrungsaustausch

Die TeilnehmerInnen erhalten Handouts und Literaturempfehlungen

## **Informationen**

**Seminartermine: Freitag/Samstag, den 13. und 14. April 2018**

Zeitraum: jeweils 9.00 – 16.00 Uhr

### **Unterrichtseinheiten: 16**

Die Anerkennung von Weiterbildungspunkten verschiedener Verbände (VDOe, VDD, VFED) ist möglich und kann bei der Referentin erfragt werden.

QUETHEB erkennt für diese Fortbildung 4 Punkte an (2 Punkte Modul F, 2 Punkte Modul M/P)

Teilnehmerzahl: 5-10

**Ort:** UCW – Unternehmer- und Gründerinnenzentrum, Sigmaringer Str. 1, 10713 Berlin

**Kosten:** 190 Euro

### **Anmeldung:**

Dr. Edda Breitenbach

Tel: 030-21962490

[post@koerpererleben.de](mailto:post@koerpererleben.de)

[www.koerpererleben.de](http://www.koerpererleben.de)

### **Dozentin:**

Dr. Edda Breitenbach, Diplom-Ökotrophologin und Heilpraktikerin. Selbständig in eigener Praxis tätig und als Dozentin mit den Schwerpunkten Essstörungen, Ernährung bei Kindern und Jugendlichen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Körpertherapie.

**Zielgruppe:** ÖkotrophologInnen, DiätassistentInnen, PädagogInnen

# Anmeldung

Zum Seminar: „Essen ist mehr als Nahrungsaufnahme“ – Ernährung im Säuglings- und Kindesalter sinnvoll gestalten

am 13./14.04.2018 von 09.00 – 16.00 Uhr

im UCW – Unternehmer- und Gründerinnenzentrum, Sigmaringer Str. 1, 10713 Berlin

melde ich mich hiermit verbindlich an:

**Bitte ankreuzen:**

..... für den 13./14.04.2018

**zurücksenden an:**

Edda Breitenbach  
Obentrautstraße 68  
10963 Berlin  
Tel: 030-219 62 490 oder 0176-20075084  
oder per Mail: post@koerpererleben.de

Name, Vorname.....

Straße, Nr. ....

PLZ, Ort .....

Telefon .....

(unter der Sie möglichst auch tagsüber erreichbar sind)

Mailadresse .....

Für eine Seminarteilnahme ist die Überweisung der Gebühr von 190 € bis spätestens 14 Tage vor Seminarbeginn erforderlich.

Konto: Edda Breitenbach, Sparda Bank Berlin, IBAN DE 48 12096597 000 1472429,  
BIC: GENODEF 1S10

Bei einem Rücktritt bis 14 Tage vor Seminarbeginn wird eine bereits bezahlte Seminargebühr in voller Höhe zurückerstattet. Bei einer späteren Absage wird die Seminargebühr in voller Höhe fällig. Mit dieser Regelung erkläre ich mich einverstanden.

Ort, Datum

.....  
(Unterschrift)