

# Ganzheitlicher Ernährungsberater Ausbildung



Beginn am  
05./06. April 2025

# *Willkommen zu dieser besonderen Ausbildung*

*Geeignet für alle Altersgruppen*

In dieser sehr intensiven Ausbildung geht es darum, Ihren Alltag in Hinsicht auf Ernährung und Gesundheit erfolgreich zu gestalten. Im täglichen Leben mit Nahrungsmitteln, Gewürzen und Kräutern die Freude am bewussten Kochen zu entdecken und die Gesundheit in den Vordergrund zu stellen.

Gesund ernähren, gesund bleiben, gesund Alt werden, Ziele die es Wert sind an Ihnen zu arbeiten. Öffnen Sie Ihre Sinne, lassen Sie sich hineinführen in die Welt, der für Sie passenden Ernährung.

Ein gut ausgebildeter Ernährungsberater betrachtet Körper, Geist und Seele als Gesamtsystem. Er berücksichtigt die Bedürfnisse und das Potential des Kunden und fördert dessen selbstverantwortliches Handeln für die eigene Gesundheit bezüglich der Ernährung.

Der ganzheitliche Ernährungsberater ist kein Beruf im herkömmlichen Sinne. Der Begriff Berufung drückt viel besser und treffender aus, was Sie dazu motivieren sollte, diesen Weg einzuschlagen - und ihre Mitmenschen auf verantwortungsvolle Weise zu unterstützen.

Verschiedene Themenbereiche eröffnen Ihnen ein umfangreiches Fachwissen der Gesundheits- und Ernährungslehre. Sie lernen alle grundlegenden Kenntnisse in den Bereichen Anatomie, Ernährungsphysiologie und ganzheitliche Ernährung.

***Das besondere an unserer Ausbildung ist, dass Sie in dem dazugehörigen Praxis-Teil das Erlernte gleich in die Tat umsetzen können. Sei es das gesunde Kochen, das Herstellen von Kräuteresenzen sowie die Ernährungsberatung praktisch üben.***

In dieser Ausbildung eignen Sie sich die Grundlagen der Ernährungslehre an, um durch präventive Beratung Ihre Klienten für eine gesunde und vollwertige Ernährung zu sensibilisieren.

Die Ausbildung richtet sich an Menschen, die eine berufliche Neuorientierung als Ernährungsberater anstreben. Ebenso an diejenigen, die auf Grund persönlicher Interessen, Ihre Gesundheit erhalten und unterstützen möchten. Mit Ihrem erlernten Wissen, können Sie in verschiedenen Einrichtungen arbeiten, wie z.B. in Heilpraktiker-Praxen, Arztpraxen, in Fitnessstudios etc. Auch Erzieherinnen und Kindergärtnerinnen profitieren von diesem Wissen. Sie können Einzelberatungen, sowie Gruppenberatungen oder Vorträge über diese Themenbereiche anbieten.

### **Die Ausbildungsinhalte:**

**In 33 Tagen werden Ihnen die Anatomie und Physiologie, Nährstoffe und Nahrungsbestandteile, Ernährung und Psyche, Geistige Nahrung, Kräuter und Gewürze sowie die verschiedenen Ernährungsformen etc. fachmännisch und verständlich erörtert.**

**Unterrichtszeiten an den Wochenenden,  
jeweils Samstag und Sonntag von 09.00 – 17.00 Uhr**

15./16.März 2025 Judith Alesi	Anatomie und Physiologie, Zelle und Zellstoffwechsel <b>(Termin wird neu in der Gruppe gemeinsam festgelegt)</b>
05./06.April 2025 Judith Alesi	<b>Beginn der Ausbildung</b> - Das Verdauungssystem im Einzelnen. Blut, Herz- Kreislaufsystem des Menschen
17./18.Mai 2025 Judith Alesi	Grundlagen der Ernährungslehre (Fette, KH, EW) Vitamine, Vitalstoffe
28. Juni 2025 Irina Hofbauer	Geistige Nahrung
02./03.Aug. 2025 Judith Alesi	Ernährungsbedingte Zivilisationskrankheiten aus naturheilkundlicher Sicht betrachtet wie z.B. Diabetes, Essstörungen, Morbus Crohn, Übergewicht, usw.
06./07.Sept.2025 Judith Alesi	Immunfunktionen und Antworten des Körpers, Allergien
18. Oktober2025 Judith A.	Wiederholung und Wissensabfrage Teil 1
15./16.Nov.2025 Judith Alesi	Vollwerternährung Praxis(1): Kochen und Backen
13./14.Dez. 2025 Judith Alesi	Säure- Base Haushalt, Ernährungsprotokoll, Körperanalyse Praxis (2): Weihnachtsbäckerei
17./18.Jan.2026 Judith Alesi	Heilkräuter und Gewürze in unsere Ernährung Praxis (3): Kochen und Backen
07./08.Feb.2026 Judith Alesi	Vegan und Vegetarische Ernährung Praxis (4): Kochen und Backen
07./08.März 2026 Judith Alesi	Fasten und Fastenformen

- 11./12. April 2026** Planung und Umsetzung verschiedener Ernährungsformen  
**Judit Alesi**
- 09./10. Mai 2026** Naturheilkunde Kompakt (Kneipp, Homöopathie etc.)  
**Judit Alesi**
- 27. Juni 2026** Haut und Haar, Naturkosmetik  
**Judit Alesi**
- 11./12. Juli 2026** Lebens –und Umweltbedingte Krankheiten  
**Judit Alesi**
- 01./02. Aug. 2026** Wiederholung des Erlernten, Vorträge und Beratungsgespräche führen  
**Judit A.**
- 12./13. Sept. 2026** Wiederholung, Wissensabfrage und Zertifikat Übergabe  
**Judit A.**

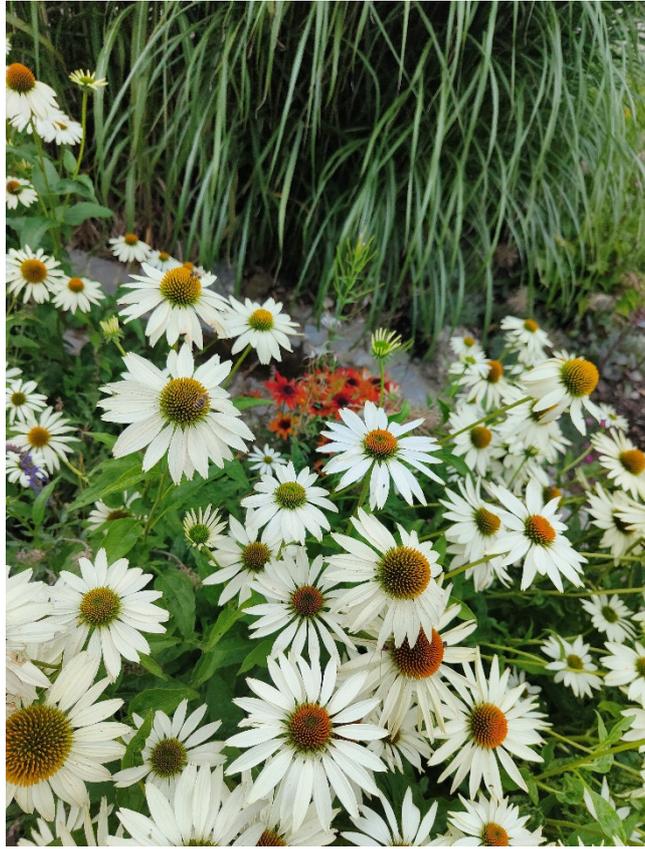
Während der Ausbildung, werden von den Teilnehmern verschiedene Themen und Ernährungsrichtungen eigenständig erarbeitet und vorgetragen. Im Anschluss daran, erhält jeder Teilnehmer ein Skript davon.

#### **Referentinnen:**



**Judit Alesi**, Gesundheitsberaterin **Irina Hofbauer**, Heilpraktikerin - Psych.





**„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts“**

Arthur Schopenhauer



**Seminarzentrum HERTZ**  
**Irina Hofbauer**  
**Pater – Viktrizius – Weiß – Str. 18**  
**84307 Eggenfelden**  
**Tel. 08721-506770**  
[info@seminarzentrum-hertz.de](mailto:info@seminarzentrum-hertz.de)  
[www.seminarzentrum-hertz.de](http://www.seminarzentrum-hertz.de)