

Weiter kommen...



Curriculum

“Ernährung und Psychologie”

Österreichische Akademie für Psychologie (AAP)

Termine 2020

Seite 1 von 7

Klinische Psychologie - Gesundheitspsychologie - Weiterbildungslehrgänge und Seminarreihen in der Psychologie und angrenzenden Bereichen

Vom Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur anerkannter Qualitätsanbieter in der Erwachsenenbildung (Ö-Cert)
Staatlich anerkannte Einrichtung nach §9 Abs.1 Psychologengesetz 2013; AAP GmbH, Vereinsgasse 15, 1020 Wien
Homepage: www.aap.ac.at, Email: office@aap.ac.at, Tel.: +43-1-406 73 70, Fax: +43-1-406 73 71, UID ATU49308707, FB185928z



1 Information zu den Berufsbildern ErnährungspsychologIn und ErnährungstrainerIn

Weiterbildungsumfang

Der Weiterbildungslehrgang „Ernährung und Psychologie“ an der Österreichischen Akademie für Psychologie (AAP)[®] widmet sich Erkenntnissen aus der Psychologie und den Ernährungswissenschaften, wie z.B.: Ernährungspsychologie als Verhaltenswissenschaft vom Essen und Trinken, biologische und nicht biologische Perspektiven, Ernährungs- und Essverhalten, Hunger, Appetit und Sättigung, Regulationstheorien, Auswahl von Lebensmitteln, Grundlagen der Hedonik - zwischen Ekel und Genuss, Esstabus, strange food, Lebensmittel in Subkulturen, Umweltbeiträge zum Auswahlverhalten, Übergewicht und Adipositas, gezügeltes Essverhalten, Ess- und Trinkstörungen, spezielle Ernährungssituationen (Sport, Schwangerschaft, Alter etc.)

Zertifizierung

Nach Absolvierung der beiden Teile der Weiterbildung haben Sie die Möglichkeit, sich an unserer Akademie wie folgt zertifizieren zu lassen:

- **Ernährungspsychologe / Ernährungspsychologin:** für Klinische PsychologInnen, GesundheitspsychologInnen, PsychologInnen
- **Ernährungstrainer/-in:** für Lebens- und SozialberaterInnen, Psycho-therapeutInnen und andere (freies Gewerbe bzgl. Erteilung von Informationen über Zusammensetzung von Nahrungsmitteln)

Das Wissen wird als Weiterbildung vermittelt. Das bedeutet, dass Sie es im Rahmen Ihrer bereits bestehenden beruflichen Qualifikationen anwenden können. Es handelt sich nicht um eine Ausbildung zur Erlangung neuer berufsrechtlicher Qualifikationen.

Möglichkeiten einer berufsmäßigen Ausübung der Tätigkeit als ErnährungspsychologIn / ErnährungstrainerIn

Grundberuf Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologe, Psychotherapeut:

Sie können das im Lehrgang „Ernährung und Psychologie“ erlernte Wissen im Rahmen dieses Quellberufs einsetzen und verwenden. Die Berufsumschreibung der Klinischen Psychologie durch das Bundesministerium für Gesundheit (Kierein, 2005) umfasst explizit die Diagnostik und Behandlung von psychischen Problemen und Erkrankungen, wie z.B. Ess-Störungen. Die Berufsumschreibung der Gesundheitspsychologie durch das Bundesministerium für Gesundheit (Kierein, 2006) umfasst explizit das Erkennen und den Abbau des eigenen Risikoverhaltens in Bezug auf Ernährung und das Training gesundheitsfördernder Verhaltensweisen. Die Berufsumschreibung der Psychotherapie durch das Bundesministerium für Gesundheit (Kierein, 2011) umfasst explizit die psychotherapeutische Behandlung von Süchten, wie z.B. Fettsucht, Ess- und Brechsucht, Allergien.

Beispiele für die klinisch-psychologische bzw. psychotherapeutische Behandlung und Beratung bzgl. Ernährung und Gewichtskontrolle finden sich z.B. in Jerusalem/ Weber: Psychologische Gesundheitsförderung (Hogrefe, 2003) oder Perez/ Baumann: Lehrbuch Klinische Psychologie- Psychotherapie (Hans Huber, 2005).

Weiters können Sie im Rahmen Ihrer klinisch-psychologischen, gesundheitspsychologischen bzw. psychotherapeutischen Tätigkeit Informationen über die Zusammensetzung von Nahrungsmitteln wie Gehalt an Vitaminen, Spurenelementen, Fett- und Fettsäuren, Kalorien und dgl. geben.

Achtung: Ernährungsberatung von Kranken oder krankheitsverdächtigen Menschen ist Ärzten und Diätologen vorbehalten. Ernährungsberatung von nicht kranken oder nicht krankheitsverdächtigen Menschen ist nur gewerblichen Lebens- und Sozialberatern mit Zusatzqualifikationen (z.B. Studium der Ernährungswissenschaften, dieser Lehrgang fällt hier nicht darunter) erlaubt.

Andere Grundberufe

Eine berufsmäßige Ausübung des in dieser Weiterbildung vermittelten Wissens als Ernährungstrainer/-in bzw. Ernährungspsychologe / Ernährungspsychologin ist im Rahmen des freien Gewerbes

„Sammeln und Weitergeben von allgemein zugänglichen Informationen“ (Stand 10.07.2013)

möglich. Weiter ist Ernährungstraining als Unterricht möglich. Unterricht definiert sich hierbei als

- Wissensvermittlung, keine Anwendung erworbenen Wissens
- Unbestimmter Teilnehmerkreis, keine Kundenorientierung
- Nur Demonstration, keine Anwendung erworbener Fähigkeiten
- Keine Betreuung
- Keine individuelle Beratung
- Nur Vortrag, es wird kein Erfolg geschuldet.

Reglementierten Berufen vorbehaltene Tätigkeiten dürfen im Rahmen eines freien Gewerbes nicht ausgeführt werden. Eine Anmeldung dieses Gewerbes hat unabhängig von unserer Weiterbildung bei der zuständigen Behörde bzw. der WKO zu erfolgen.

2 Referentin



Dr. Claudia Nichterl

Ernährungswissenschaftlerin und Ernährungsberaterin nach TCM

Gründungs- und Vorstandsmitglied bei g5e – der Verein „Gesellschaft für die Ernährung nach den Fünf Elementen“

Präsidentin des Dachverbands der Ausbildungsinstitutionen für chinesische Ernährungslehre

Vorstandsmitglied im Dachverband für TCM

Vorstandsmitglied bei slowfood Weinviertel

Seit 2002 selbständig als Ernährungsberaterin und Kochbuch-Autorin (bisher 15 Kochbücher veröffentlicht, z. B. „50 plus mit Genuss“ oder „Die NEUE 5 Elemente Küche), seit 2010 Inhaberin des essen:z kochstudios, ein Platz für Kochkurse, Seminare und Veranstaltungen zum Thema gesunde und genussvolle Ernährung

Mehr über die Referentin erfahren Sie unter www.essenz.at

3 Organisatorisches

3.1 Termine

Der Lehrgang „Ernährung und Psychologie“ unterteilt sich in 2 Teile zu je drei Teilen, welche auch separat und in unterschiedlicher Reihenfolge besucht werden können:

ERP15: Mo., 27.07. - Sa., 01.08.2020, Summer School, alle 6 Seminartage (Teil 1 + Teil 2) kompakt
jeweils von 09:00 - 17:00 Uhr, 48 Einheiten

3.2 Orte

Seminarzentrum und Kochstudio essen:z, Brückengasse 4, 1060 Wien sowie
ESBA European Systemic Business Academy, Frankgasse 1/Top 3, 1090 Wien.

3.3 Ihre Investition in den Lehrgang

je Teil EUR 870,- (inkl. USt.)

3.4 Verpflegung

Eine Mahlzeit ist bei jedem Seminartag inkludiert – diese wird in der Gruppe im Rahmen des Koch-Workshops selbst zubereitet.

3.5 Fördermöglichkeiten

Die Österreichische Akademie für Psychologie (AAP)[®] ist Ö-Cert zertifiziert und daher als förderungswürdiger Bildungsanbieter durch alle neun Bundesländer anerkannt. Details entnehmen Sie bitte unserem gesonderten Förderungsüberblick.

3.6 Anmeldeschluss

Jeweils eine Woche vor Start des jeweiligen Lehrgangsteiles

3.7 Anmeldung

Österreichische Akademie für Psychologie (AAP)
Andrea Nechtelberger, MBA MEd
Vereinsgasse 15 (EG), 1020 Wien
Tel. 01 / 406 73 70, Fax 01 / 406 73 71
Email office@aap.co.at, Internet: www.psychologieakademie.com

4 Inhalte

Die **Ernährungspsychologie** ist ein wissenschaftliches Fachgebiet, das Ernährungswissenschaft und Psychologie verbindet. Im Mittelpunkt der Forschung stehen die biologischen und psychischen Mechanismen, die Hunger, Durst und Appetit auslösen und das Essverhalten von Menschen beeinflussen. Auch Genuss und Ekel spielen bei der Nahrungsaufnahme eine Rolle.

In den letzten Jahren bekommen vermehrt einige Lebensmittelinhaltsstoffe und deren Wirkung auf die Psyche größere Aufmerksamkeit. So mehren sich die Hinweise, dass Farb-/Zusatz- und Süßstoffe und Konservierungsmittel ungünstige Wirkungen auf Hunger- und Sättigungsgefühl haben, damit das Übergewicht fördern. Bisher weniger beachtete Stoffe wie Vitamin D und Omega 3 Fettsäuren tragen andererseits zur psychischen Gesundheit bei und scheinen eine wesentliche Rolle zu spielen.

Der Lehrgang gibt Ihnen ein Grundverständnis über neueste ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse in Zusammenhang mit psychischem und seelischem Wohlbefinden. Im Mittelpunkt stehen auch neue Forschungsergebnisse zur Behandlung von Adipositas mit praktischen Fallbeispielen aus dem Alltag der Ernährungsberatung, wo sich die Grenzen der Ernährungswissenschaft zeigen und ein ganzheitlicheres Behandlungskonzept gefragt ist.

Die Ernährungspsychologie baut auf die Erkenntnisse der Biologie zu den Grundbedürfnissen des Körpers und der Entstehung von Hunger und Durst sowie dem Effekt der Sättigung auf. In der Praxis zeigt sich, dass das Essverhalten nicht nur von diesen so genannten Primärbedürfnissen gesteuert wird, sondern ebenso von sekundären Bedürfnissen. Eine Rolle spielen anerzogene und kulturelle Geschmacksvorlieben. Spannend sind hier die Ansätze aus fernöstlichen Ernährungslehren wie die 5 Elemente Küche (Ernährungslehre der traditionellen chinesischen Medizin) oder Ayurveda. In beiden Systemen haben sowohl Geschmack als auch die thermische Wirkung von Lebensmitteln einen therapeutischen Nutzen.

Zunehmend an Bedeutung gewonnen hat in den letzten Jahren die psychologische Erforschung von Essstörungen wie Bulimie oder auch die Orthorexie. Ernährungspsychologen kennen außerdem den Begriff des „gezügeltens Essverhaltens“, das gewissermaßen in einer Zwischenzone zwischen „normalem Essverhalten“ und einer Essstörung liegt. Gestörtes Essverhalten bei Stress oder ungezügelter Heißhunger hat nach neuesten Erkenntnissen physiologische Ursachen (Störungen bei der Hormonregulation bzw. im Zuckerstoffwechsel), wird aber häufig auf „zu wenig Disziplin“ zurückgeführt. Eine ausgewogene Ernährung kann hier eine wichtige Basis für weitere therapeutische Interventionen liefern und gut unterstützen.

5 Module von Teil I

In jedem Modul findet jeweils ein gemeinsamer Koch-Workshop statt zur praktischen Veranschaulichung statt.

Wochenende 1

Ernährungswissenschaftliche Grundlagen

Stoffwechsel, hormonelle Wirkungen, Wechselwirkungen Insulin und Zuckerstoffwechsel, neueste Erkenntnisse zu „silent inflammation“, Insulin-Resistenz und gängige Ansätze der Ernährungsberatung, die Bedeutung von Protein in der menschlichen Ernährung, Überblick über einzelne Methoden und deren Vor- und Nachteile (low carb, weight watchers, metabolic typing, metabolic balance...), Einfluss gesunder Fette (z.B. Omega 3 Fettsäuren und Depression).

Koch-Workshop „Schnelle Küche für Berufstätige mit ausgewogener Nährstoff-Zusammensetzung“

Wochenende 2

Nahrung soll Energie und Kraft spenden

Adipositas, metabolisches Syndrom, die wichtigsten Vitamine und Mineralstoffe im Überblick, was tun bei Eisenmangel? Osteoporose-Prävention, wie ist eine ausgewogene Ernährung auch ohne Nahrungsergänzung möglich, Sekundäre Pflanzenstoffe, Antioxidantien, Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Fallbeispiele aus der Ernährungsberatung, didaktische Übungen zu verstecktem Zucker- und Fettgehalt in Lebensmitteln

Koch-Workshop „Schnelle Küche für Berufstätige mit ausgewogener Nährstoff-Zusammensetzung“

Wochenende 3

Allergien und Unverträglichkeiten sind auf dem Vormarsch. Was sind die Ursachen? Welche Anzeichen rechtfertigen eine genauere Auseinandersetzung mit dem Thema? Ebenfalls stark ansteigend sind Reizdarm-Erkrankungen. Wie ist eine Abgrenzung psychosomatischer Ursachen möglich? Viele Befindlichkeitsstörungen im Verdauungsapparat sind eine große Belastung für Betroffene, die Schulmedizin tut sich aber wegen der Komplexität oft schwer mit der Diagnostik bzw. werden viele Störungen erst spät erkannt oder falsch diagnostiziert. Überblick über die wichtigsten diagnostischen Möglichkeiten, was sind Alarmzeichen, wohin kann weiter überwiesen werden. Fallbeispiele aus der Praxis.

Koch-Workshop „Glutenfrei und laktosefrei kochen“

6 Module von Teil II

Wochenende 4

Spezielle Ernährungsformen im Trend

Vegetarische und vegane Ernährung – was ist zu beachten? Mediterrane Ernährung, Die Heilkraft der Mitte – die Vorteile von fernöstlichen Ernährungslehren mit ihrem Ansatz der therapeutischen Wirkung durch Geschmack, Thermik und Zuordnung der Lebensmittel zu Körperorganen. Wirkung von Kräutern und Gewürzen auf Verdauung und Gemüt. Aktuelle Empfehlungen zur Ernährung bei Schwangerschaft/Stillzeit und die Herausforderung Kindern ein gesundes, freudvolles Ess-Verhalten zu vermitteln. pädagogisch/didaktische Hinweise für die Arbeit mit Eltern/Kindern. Ess-Störungen (Bulimie, Orthorexie...).

Koch-Workshop „Vergessene Schätze: Hülsenfrüchte und Getreide-Vielfalt kennenlernen“

Wochenende 5

Die Auswirkungen von Inhaltsstoffen auf Konzentration und Seele/Stimmung

Psychologische Aspekte der Ernährung, die Regulation von Hunger und Sättigung, die optimale Ernährung fürs Gehirn, Prävention von Demenzerkrankungen, Ernährung im Alter, warum macht Stress dick?, Tipps zur Burn Out Prävention. Das österreichische Genuss-Barometer. Übungen zur Achtsamkeit und Genuss, Beratungskompetenz und Fallbeispiele.

Koch-Workshop „Kochen mit Fisch und Kräutern“

Wochenende 6

Gendergerechte Ernährung – essen Frauen anders als Männer?

90 % der Klienten in der Ernährungsberatung sind Frauen. Haben Sie ein höheres Gesundheitsbewusstsein? Oder sind sie häufiger von „Problemen“ betroffen? Spezielle Themen und Herausforderungen in der Beratung von Frauen (Schwangerschaft/Wechseljahre). Ganzheitliche Sicht auf die „geheimen Kraftquellen der Frauen“, Überblick über die wichtigsten Hormone und Beschwerden in den Wechseljahren. Fallbeispiele.

Koch-Workshop „Kochen und Essen in den Wechseljahren“