

Inhalt des Studiums der Natürlichen Gesundheitslehre:

Selbststudium folgender Inhalte:

Teil I (Briefe 1-6) Die natürliche Gesundheitslehre

1. Grundsätze - 2. Die Natur und der Sinn von Krankheiten - 3. Reine Luft - Reines Wasser
4. Lebensbedürfnisse - 5. Was ist Ernährung - 6. Die Intelligenz und Vorsorge des Körpers

Teil II (Briefe 7-12) Ernährungsgrundlagen

7. Kohlenhydrate - 8. Eiweiß (Protein) - 9. Die Rolle der Vitamine in der Ernährung des Menschen
10. Mineralstoffe - 11. Fette - 12. Säure-Basen-Gleichgewicht

Teil III (Briefe 13-18) Wichtige Lebensbedürfnisse

13. Licht, Luft und Sonnenschein - 14. Wasser: Essenz des Lebens - 15. Ruhe und Schlaf - 16. Ernährung, Geist und Gefühle - 17. Körpertraining und Ernährung - 18. Anatomie und Physiologie des Menschen

Teil IV (Briefe 19-22) Grundlagen der menschlichen Ernährung

19. Anatomie und Physiologie des Menschen - 20. Die Verdauungsphysiologie des Menschen
21. Symptome während der Ernährungsumstellung - 22. Grundsätze der Lebensmittelkombination

Teil V (Briefe 23-28) Richtige Lebensmittelbehandlung

23. Anwendung der Lebensmittelkombinationsregeln - 24. Einkauf und Lagerung von Früchten und Nüssen
25. Einkauf und Lagerung von Gemüse und Salaten - 26. Rohkostzubereitung - 27. Übergangskost
28. Ist Nahrung ein Lebenselixier

Teil VI (Briefe 29-34) Ungeeignete Nahrungsmittel für die menschliche Ernährung

29. Gewürze - 30. Zucker und andere Süßungsmittel - 31. Raffinierte und verarbeitete Getreideprodukte sind schädlich
32. Warum kein Fleisch - 33. Warum keine Tierprodukte - 34. Schädliche Getränke

Teil VII (Briefe 35-38) Verarbeitete Nahrungsmittel

35. Melasse - 36. Knoblauch und Zwiebeln - 37. Fermentierte Nahrungsmittel
38. » Junk Food « (Fast Food, Imbißnahrung)

Teil VIII (Briefe 39-44) Gesundheitsschädliche Lebenspraktiken

39. Nahrungsmittelergänzung - 40. Rezeptfreie und verschreibungspflichtige Medikamente
41. Rauchen - 42. Warum keine Kräuter - 43. Kochen - 44. Fasten- und Diätfanatismus

Teil IX (Briefe 45-48) Fasten

45. Einführung in das Fasten - 46. Wann ist Fasten angebracht - 47. Leitung von Fastenkuren - 48. Fastenbrechen

Teil X (Briefe 49-54) Ökologische Faktoren

49. Der bio-organische Gemüsegarten - 50. Der bio-organische Obstgarten - 51. Haushaltschemikalien
52. Luftverschmutzung - 53. Solarenergie - 54. Wetter

Teil XI (Briefe 55-59) Gesunde Kinder durch natürliche Lebensweise

55. Schwangerschaft - 56. Säuglings- und Kleinkinderernährung - 57. Abstillen und Ernährung von Kleinkindern
58. Fasten bei Krankheiten - 59. Lehren Sie Ihre Kinder gesund zu leben

Teil XII (Briefe 60-64) Besser Leben mit der natürlichen Gesundheitslehre

60. Selbstversorgung - 61. Haut - 62. Augen und Zähne - 63. Haare - 64. Streßbewältigung

Teil XIII (Briefe 65-69) Medizinische »Heilbehandlungen«

65. Alternative Heilbehandlungen - 66. Ansteckung und Seuchen - 67. Ratschläge für Krankenhausaufhalte
68. Erste Hilfe und die natürliche Gesundheitslehre - 69. Der Einfluß einer natürlichen Ernährung auf Suchtverhalten

Teil XIV (Briefe 70-78) Krankheiten

70. Erkältungen, Grippe, Erkrankungen der oberen Atemwege - 71. Allergien Heuschnupfen und andere chronische Krankheiten - 72. Rheuma, Arthritis, Gicht - 73. Diabetes und Hypoglykämie - 74. Herz- und Kreislaufkrankungen
75A + 75B Krebs und Tumore (2 Briefe) - 76. Geschwüre - 77. Magen- und Darmerkrankungen
78. Geschlechtskrankheiten

Teil XV (Briefe 79-83) Gesellschaftliche Auswirkungen der natürlichen Gesundheitslehre

79. Lebensgesetze - 80. Die Familie - 81. Die natürliche Gesundheitslehre im gesellschaftlichen Leben
82. Junge Menschen - 83. Ältere Menschen

Teil XVI (Briefe 84-88) Andere Ernährungs- und Heillehren

84. Die 4 Grundnahrungsmittelgruppen - 85. Eiweißreiche Kost - 86. Nahrungsergänzungsmittel
87. Chiropraktik / Homöopathie - 88. Die vegetarische Ernährung

Teil XVII (Briefe 89-93) Weitgabe der natürlichen Gesundheitslehre

89. Änderung der Lebensweise - 90. Psychologische und praktische Aspekte - 91. Herbeiführung von Verhaltensänderungen - 92. Umstellung der Lebensweise - 93. Fastenlehre

Teil XVIII (Briefe 94-98) Sportliche Aktivitäten und Bewegungstraining

94. Bewegungstraining für Kinder - 95. Bewegungstraining für Kranke und Gesunde
96. Korrektivübungen bei Fehlern und Schwächen des Bewegungsapparates - 97. Intensivtraining
98. Trainingsprogramm für gesunde Menschen

Teil XIX (Briefe 99-102) Nehmen wir unser Schicksal in die Hand

99. Neue Wege der Lebensmittelproduktion, Teil 1 - 100. Neue Wege der Lebensmittelproduktion, Teil 2
101. Harmonisierung der Gesellschaft, der Kultur und der Lebensweise - 102. Biologisch Bauen und Wohnen

Teil XX-A (Briefe 103-105) Spirituelle Aspekte

103. Was sagen die Weltregionen? - 104. Der Mensch als Energiemuster - 105. Ernährung, Bewußtheit und Spirtualität.

Teil XX-B (Briefe 106-109) Die Arbeit des GesundheitsPraktikers

106. Das erste Gespräch - 107. Aufbau und Organisation einer Gesundheitspraxis und rechtliche Grundlagen
108. Inspiration und Motivation - 109. So gewinnen Sie Klienten.

1. Aus- und Weiterbildungsinhalte:

1.1. Gesundheitsberater:

Ausbildungsschwerpunkte:

- Theoretische Einführung
- Einsatzmöglichkeiten
- Ebenen der Gesundheitsberatung
- Elemente des ganzheitlichen Gesundheitsmanagements
 - Bewegungsmanagement
 - Grundlagen der Anatomie und Physiologie
 - Prävention (Rückengesundheit, Kraft- und Ausdauertraining, ganzheitliche Bewegungsformen), etc
 - Ernährungsmanagement
 - Physiologische Grundlage und Nährstoffe (Ernährungspyramide)
 - Alternative Ernährungsformen
 - Ernährungspsychologie
 - Überblick über verschiedene Ernährungstheorien und Konzepte
 - Stress-, Zeit-, Konflikt- und Selbstmanagement
 - Ursachen und Folgen
 - Grundlagen von Mentalverfahren (Auszüge aus AT / PMR)
 - Work-Life-Balance etc.
 - Vitalitätsmanagement
 - Kennenlernen verschiedener Atemtechniken
 - Tipps für regenerativen Schlaf
- Kennenlernen alternativer Gesundheitskonzepte
- Anforderungen an den Gesundheitsberater / Beratungskompetenzen
 - Schlüsselqualifikationen
 - Grundlagen der Gesprächsführung und des Beratungsprozesses
 - klientenzentriertes Arbeiten
 - Kommunikationskompetenzen
- Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung von Beratungssequenzen
- Praxisübungen, Fallbeispiele und praktischer Lehrprobe

Hinweis:

Aufbauend auf diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, eine Weiterbildung zum Gesundheitstrainer zu absolvieren. Darin werden wahlweise die Kursleitermodule Progressive Muskelentspannung (PMR) und Autogenes Training (AT) - Kurs Gesundheitstrainer AT / PMR bzw. Progressive Muskelentspannung (PMR) und Stressmanagement (STR) - Kurs Gesundheitstrainer PMR / STR, orientiert an den Vorgaben großer Krankenkassen, vertieft.

1.2.Gesundheitstrainer:

Aufbauend auf den Kurs Gesundheitsberater haben Sie die Möglichkeit eine Vertiefung zum Gesundheitstrainer zu absolvieren. Die Ausbildung beinhaltet die Module Progressive Muskelrelaxation (PMR) und Autogenes Training (AT).

Die Vertiefungen im Modul B sind unter Maßgabe der Einzelfallprüfung bei bestehender Grundqualifikation jeweils gemäß §20 SGB V krankenkassenanerkannt. Bitte beachten sie hierzu den "[GKV-Leitfaden Prävention](#)" des GKV-Spitzenverbands. Damit haben Sie eine breite Anwendungsbasis für die Arbeit in Ihrer Praxis bzw. im Angestelltenverhältnis.

Aufbauend auf diesen Kurs haben Sie die Möglichkeit, eine Aufstiegsfortbildung zum Gesundheitspädagogen zu belegen.

Ausbildungsschwerpunkte:

Modul 1

- Kursleiter für Kursleiterausbildung Autogenes Training

Ausbildungsinhalt:

- methodische, didaktische und praktische Schulung dieses selbsthypnotischen Verfahrens
- Grundlagenvermittlung durch interaktive Schulungen sowie Einzel- und Gruppenarbeit
- Erhalt eines anerkannten Anleiterzertifikats nach Absolvierung einer Lehrprobe

Ziel der Weiterbildung

- Qualifizierung zur eigenständigen Durchführung von AT-Kursen
- Erhalt der Fähigkeit, erlernte Grundlagen auf Basis eigener Erfahrungen an andere vermitteln zu können

Unser Kurs wird unter Maßgabe der Einzelfallprüfung bei bestehender Grundqualifikation von den Krankenkassen gemäß §20 SGB V hinsichtlich der Primärprävention anerkannt. Bitte beachten sie hierzu den "[GKV-Leitfaden Prävention](#)" des GKV-Spitzenverbands.

Somit können Sie im Anschluss an unsere Ausbildung Weiterbildungen geben oder Präventionskurse anbieten, die von der Krankenkasse finanziell gestützt werden.

Fortbildungsinhalte

- theoretische Grundlagen, Anwendungsgebiete und (Kontra-) Indikationen
- Grundübungen, Kurz- und Teilübungen, formelhafte Vorsatzbildung
- begleitende Konzentrations- und Atemübungen sowie Fantasiereisen
- Evaluation / Erfolgskontrolle u.a.

Modul 2

- Kursleiter für Kursleiterausbildung Progressive Muskelrelaxation

Ausbildungsinhalt:

- methodische, didaktische und praktische Schulung dieses selbsthypnotischen Verfahrens
- Grundlagenvermittlung durch interaktive Schulungen sowie Einzel- und Gruppenarbeit
- Erhalt eines anerkannten Anleiterzertifikats nach Absolvierung einer Lehrprobe

Ziel der Weiterbildung

- Qualifizierung zur Durchführung der Progressiven Muskelrelaxation nach Jacobson
- Erhalt der Fähigkeit, erlernte Grundlagen auf Basis eigener Erfahrungen an andere vermitteln zu können

Unser Kurs wird unter Maßgabe der Einzelfallprüfung bei bestehender Grundqualifikation von den Krankenkassen gemäß §20 SGB V hinsichtlich der Primärprävention anerkannt. Bitte beachten sie hierzu den "GKV-Leitfaden Prävention" des GKV-Spitzenverbands.

Somit können Sie im Anschluss an unsere Ausbildung Weiterbildungen geben oder Präventionskurse anbieten, die von der Krankenkasse finanziell gestützt werden.

Fortbildungsinhalte

- theoretische Grundlagen, Anwendungsgebiete und (Kontra-) Indikationen
- Regulation vegetativer Funktionen, Psychosomatische Zusammenhänge
- Verhaltenstherapeutischer Kontext
- Grundübungen, Kurz- und Teilübungen
- erweiterte hypnotische Basisübung
- Evaluation/Erfolgskontrolle der Therapieergebnisse u.a.

Modul 3

- Kursleiterausbildung Stressbewältigungstraining / Stressmanagement (STR)

Ausbildungsinhalt und Ziele:

- Qualifizierung zur Durchführung anerkannter Verfahren der Stressbewältigung
- Erhalt der Fähigkeit, die erlernten Grundlagen auf Basis eigener Erfahrungen an andere vermitteln zu können

Unser Kurs wird unter Maßgabe der Einzelfallprüfung bei bestehender Grundqualifikation von den Krankenkassen gemäß §20 SGB V hinsichtlich der Primärprävention anerkannt. Bitte beachten sie hierzu den "GKV-Leitfaden Prävention" des GKV-Spitzenverbands.

Somit können Sie im Anschluss an unsere Ausbildung Weiterbildungen geben oder Präventionskurse anbieten, die von der Krankenkasse finanziell gestützt werden.

Fortbildungsschwerpunkte

- methodische, didaktische und praktische Schulung anerkannter Verfahren zur Stressbewältigung
- Grundlagenvermittlung durch interaktive Schulungen sowie Einzel- und Gruppenarbeit
- Erhalt eines anerkannten Anleiterzertifikats nach Absolvierung einer Lehrprobe

Fortbildungsinhalte

- Stressscreening, Bewertungen / Überzeugungen und Stressreaktionen,
- Training emotionaler Kompetenz
- Identitätsentwicklung, Zeitperspektiven menschlicher Existenz,
- Zukunftskonzept, Sozialer Rückhalt
- theoretische Hintergründe und Vorgehensweisen der Rational-Emotiven-Therapie und des Stressimpfungstrainings kombiniert mit Elementen der Gesprächsführung,
- der kognitiven Umstrukturierung, der Problemlösung, der Entspannung u.a.
- Erlernen der Durchführung eines kompletten Stressbewältigungskurses

1.3.Entspannungstherapeut:

Ausbildung Entspannungstherapeut (§20)*

- der Lehrgang enthält neben Theorie, Selbsterfahrung bzw. Gruppen-und Einzelarbeit alle grundlegenden Entspannungsverfahren
- * Wenn Sie einen heilkundigen oder sozialwissenschaftlich orientierten Beruf nachweisen können, erhalten Sie das Zertifikat als Entspannungstherapeut ausgestellt. Andernfalls wird Ihnen der Titel "Entspannungstrainer" zertifiziert.

Exemplarisch seien einige Berufsgruppen erwähnt: Psychotherapeuten u./o. Diplom-Psychologen (bzw. BA und MA), Heilpraktiker, Heilpädagogen, Ärzte, Motopädagogen, Physiotherapeuten / Krankengymnasten, Ergotherapeuten, Logopäden, Sporttherapeuten, Podologen, Rettungssanitäter, Rettungsassistenten, Krankenpfleger, Medizinisch-Technische Assistenten (MTA), Medizinisch-Technische Radiologieassistenten (MTRA), Operationstechnische Assistenten (OTA), Diätassistenten, Gesundheits- und Krankenpfleger, Krankenpflegehelfer, Altenpfleger, Altenpflegehelfer, Diplom-Sozialpädagogen oder Masterabsolventen in sozialwissenschaftlichen Fachbereichen.

Ziel der Weiterbildung

- Erhalt der Qualifikation zur Vorbereitung, Durchführung und zum gesundheits- bzw. präventionsorientierten Einsatz moderner Entspannungstechniken
- Vermittlung pädagogischer und psychologischer Grundlagen, die Ihnen helfen werden, Ihre Kurse bzw. das Einzelcoaching individuell zu gestalten

Fortbildungsmodule

- Kursleiterausbildung für Autogenes Training (40 UE)
- Kursleiterausbildung für Progressive Muskelrelaxation (40 UE)
- Kursleiterausbildung für Stressmanagement (40 UE)

Obige Grundverfahren entsprechen inhaltlich den qualitativen Anforderungen der Krankenkassen bzw. der Kassenärztlichen Vereinigung. Somit wird die Qualifikation unter Maßgabe der Einzelfallprüfung bei bestehender Grundqualifikation von der Zentralen Prüfstelle Prävention gemäß §20 SGB V, Primärprävention, anerkannt. Bitte beachten Sie hierzu den "GKV-Leitfaden Prävention" des GKV-Spitzenverbands. Damit haben Sie eine breite Anwendungsbasis für die Arbeit in Ihrer Praxis bzw. in Ihrem Angestelltenverhältnis.

1.4. Gesundheitspädagoge:

Ausbildungsdetails

Mit der Ausbildung zum Gesundheitspädagogen erhalten Sie die Qualifikation zur Durchführung von verantwortungsvoller pädagogischer Beratungs-, Anleitungs- und Betreuungstätigkeit im Gesundheits- und Sozialwesen.

Als Gesundheitspädagoge sind Sie befähigt, im Sinne eines professionellen und kompetenten Ansprechpartners, in allen Fragen des individuellen sowie institutionellen Gesundheits- und Sozialmanagements, zu arbeiten. Die Qualifikation beinhaltet verschiedene Module, die unter Maßgabe der Einzelfallprüfung bei bestehender Grundqualifikation jeweils gemäß §20 SGB V krankenkassenanerkannt sind. Mit der Belegung des Gesundheitspädagogen können Sie in Ihrer eigenen Praxis oder Einrichtung Kurse und Einzelarbeit nach dem Präventionsgesetz verrichten. Bitte beachten Sie hierzu den "GKV-Leitfaden Prävention" des GKV-Spitzenverbands.

Nach erfolgreicher Absolvierung wird die Urkunde "Gesundheitspädagoge" ausgestellt.

Voraussetzungen:

Die Voraussetzung zur Buchung dieses Kurses ist

1. die Absolvierung des Kurses Gesundheitsberater oder Gesundheitstrainer (bzw. das Vorhandensein einer adäquaten Qualifikation),
2. sowie mehrjährige Berufserfahrung.

Zur Anerkennung müssen entsprechende Unterlagen spätestens vor Kursbeginn (Zertifikate etc.) vorgelegt werden!

Ausbildungsschwerpunkte "Train the Trainer" 147 UE, inkl. Studienaufgabe und Lehrprobe

- Theoretische Grundlagen
- Schlüsselqualifikationen / Kompetenzen
- Grundlagen optimaler Kommunikation
- Klientenzentrierte Gesprächsführung
- Fragetechniken
- Arbeits- und Sozialformen
- Qualitätsmanagement im Gesundheitswesen
- Betriebliche Gesundheitsförderung
- Vertiefung alternativer Gesundheitskonzepte und Naturheilkunde
- Studienaufgaben und Lehrprobe

1.5. Ernährungsberater:

Ausbildungsdetails:

- Theorie
 - Grundlagen der Ernährungslehre
 - Lebensmittelkunde
 - Anatomie und Physiologie des Verdauungstraktes
 - Ernährung und Prävention
 - Alternative Ernährungsformen
 - Ernährungsbedingte Störungen
 - Konzepte zur Gewichtsreduktion

- Praxis
 - Berechnung des BMI und Körperfettbestimmung
 - Berechnung des Kalorienbedarfs sowie des Grund- und des Leistungsumsatzes
 - Erstellung von Ernährungsplänen mittels Fallbeispielen
 - Ablauf von Ernährungsberatungen in seinen Phasen

- Beratung
 - Grundregeln der Gesprächsführung
 - Rahmenbedingungen für ein Beratungsgespräch
 - Ablauf eines Beratungsgesprächs
 - Gruppenarbeitsmethoden
 - Kommunikationshilfsmittel
 - Sprechtechnik
 - Körpersprache nutzen
 - Ernährungskommunikation
 - Präsentationstechniken