

# STUDIENBESCHREIBUNG

Ernährungscoach

## Deine Weiterbildung auf einen Blick



	<b>DAUER</b>	► 14 Monate
	<b>BEGINN</b>	► Januar, April, Juli und Oktober
	<b>KOSTEN</b>	► 2.702,– gesamt, 193,–/Monat
	<b>ABSCHLUSS</b>	► IST-Diplom „Ernährungscoach“
	<b>VERMITTLUNG</b>	► 10 Studienhefte, 1 Webinar, 3 Seminare, diverse Online-Vorlesungen
	<b>PRÜFUNGEN</b>	► 2 Klausuren, 1 Online-Test, 3 Einsendearbeiten
	<b>LERNAUFWAND</b>	► ca. 12–15 Std. pro Woche (flexibel und ortsunabhängig)
	<b>BETREUUNG</b>	► individuell und persönlich durch praxiserfahrene Dozent:innen und Fachbereiche des IST
	<b>SPECIALS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>► 9 Monate kostenlose Verlängerung</li><li>► mobiler Zugriff auf den Online-Campus</li><li>► Seminare vollständig digital</li><li>► Alle Seminare sind freiwillig und flexibel buchbar</li></ul>

## Der Markt

Bei der Vielfalt der heutzutage angebotenen Lebensmittel wird der Fokus immer mehr auf die gesunde Ernährung gelenkt. Die Medien sensibilisieren die Öffentlichkeit und thematisieren die Fehlernährung immer häufiger, sodass Adipositas, also das chronische Übergewicht, in aller Munde ist.

Trotz der Empfehlungen durch Gesundheitseinrichtungen und der Bundeszentrale für Ernährung und Landwirtschaft hin zu einer überwiegend pflanzenbasierten, ausgewogenen, frischen Kost, bleibt die hohe Nachfrage nach stark verarbeiteten Lebensmitteln und Süßwaren bestehen.

Dafür spricht auch, dass die Werbemaßnahmen der Süßwarenbranche sowie der Fast-Food-Marken stetig zunehmen (zeit.de). Rund 890 Millionen Euro wurden 2023 ausschließlich für das Marketing von Süßwaren in Deutschland ausgegeben (statista.de). Der Bundesverband der Deutschen Süßwarenindustrie (BDSI) gab 2019 bekannt, dass der Süßigkeiten-Verbrauch pro Kopf rund 31 Kilogramm in einem Jahr beträgt (rp-online.de).

### Der Slogan „Du bist, was Du isst“ kommt nicht von ungefähr!

Wer auf Dauer ungesund isst und sich dazu noch wenig bewegt, hat ein großes Risiko, in späteren Jahren an einer chronischen Krankheit wie Adipositas, Diabetes, Krebs oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu erkranken.

Dabei nehmen die Folgen einer falschen Ernährung sowie sämtliche Stoffwechselerkrankungen Jahr für Jahr immer mehr zu. Die immer weiter ansteigende Rate Übergewichtiger und daraus resultierende Erkrankungen rücken immer mehr in den Vordergrund unserer Gesellschaft. Etwa jeder dritte kardiovaskuläre Todesfall in Deutschland lässt sich auf eine Fehlernährung zurückführen (Universität Jena, 2024). So sterben jährlich 1,55 Millionen Menschen durch die Folgen von Fehlernährung. Auch die Fachzeitschrift „The Lancet“ kommt zu diesem Schluss und veröffentlichte eine entsprechende Gesundheitsstudie, die bestätigt: Bei jedem fünften Todesfall spielt falsche Ernährung eine große Rolle.

Ungefähr 8,7 Millionen Deutsche leiden an einem Typ-2-Diabetes-mellitus und, die Rate steigt jährlich und der Krankheitsbeginn setzt früher ein (Deutscher Gesundheitsbericht Diabetes 2022). Neben der genetischen Veranlagung und dem Alter gelten Übergewicht, Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen als wichtigste Risikofaktoren für die Entwicklung von Diabetes-mellitus Typ 2.

Laut dem Bundesministerium für Gesundheit ist neben einer erblichen Veranlagung und einem bestehenden Bewegungsmangel auch die Ernährung für die Erkrankung verantwortlich. Eine unausgewogene, ballaststoffarme und fett- und zuckerreiche Ernährung begünstigt die Entstehung von Diabetes-mellitus Typ 2 (BMG, 2024).

48 % der Bevölkerung liegen laut dem Body-Mass-Index zwar im Normbereich (18,5–25), aber 36 % sind der Kategorie Übergewicht (25–30) und 13,6 % sogar dem Stadium der Adipositas zuzuordnen. Das Durchschnittsgewicht der deutschen Bevölkerung liegt somit im Bereich „Übergewicht“ (www.gbe-bund.de, Destatis 2021).

Wie kann diesem Problem nun entgegengewirkt werden? Die Lösung liegt grundsätzlich auf der Hand: Die beiden großen Säulen der Energiebilanz sind Ernährung und Bewegung.

## Aufgaben und Tätigkeitsfelder

### Ernährungscoaching

Ernährungscoaches stehen meist in der Eins-zu-eins-Betreuung mit ihren Kund:innen. Sie betreuen ihre Kund:innen persönlich entweder in ihrer Praxis, im Rahmen des Personal Trainings an dem Wunschort ihres:ihrer Kund:in oder in einem Gesundheits-/Fitnesszentrum, einer Spa- oder Wellnessanlage. Sie versuchen, ihre Interessent:innen hin zu einem gesunden Ernährungsverhalten zu coachen, sodass diese ein Bewusstsein für ihre Ernährung entwickeln, um dann ihre individuellen Ziele zu erreichen.

### Gruppenschulungen

Als Ernährungscoach:in kann es eine Aufgabe für Dich sein, in Gruppenform abgehaltene Ernährungsberatungs-gespräche bzw. -schulungen durchzuführen. An Volkshochschulen oder im Rahmen von Gesundheitstagen an Schulen kannst Du als Ernährungsexpert:in eingesetzt werden, um den Kursteilnehmer:innen oder Schüler:innen die Vorteile einer gesunden Ernährung über einen Vortrag oder ein Gruppengespräch näherzubringen.

### Gewichtscoaching

Deine Kund:innen werden in den häufigsten Fällen mit dem Ziel der Gewichtsreduktion zu Dir kommen. Entscheidend ist, dass du Deine Kund:innen sowohl für die bewusste Aufnahme, aber zudem auch für die Verbrennung von Energien für die Erreichung ihres individuellen Ziels sensibilisierst. Du kannst Bewegungsansätze vermitteln und (Trend-)Diäten einordnen. So gehören die Individualisierung und die Anpassung von Bewegungsprogrammen und Ernährungsumstellungen zu Deinem Arbeitsalltag.

### Selbstvermarktung

Um sich auf dem Wellness- und Gesundheitsmarkt zu positionieren, gehört natürlich auch die Selbstorganisation bzw. Selbstständigkeit in Verbindung mit der Vermarktung des eigenen Produktes zum täglichen Leben eines:einer Ernährungscoach:in. Die Herstellung von Flyern, das Setzen gezielter Werbemaßnahmen und das Führen von Verkaufs- bzw. Beratungsgesprächen gehören zudem zu Deinem täglichen Arbeitsleben.

## Perspektiven

Das Tätigkeits- und Einsatzfeld für ausgebildete Ernährungscoaches ist vielfältig. Du kannst – je nach Interessenlage – in verschiedenen Bereichen arbeiten:

- ▶ Fitnessanlage/Fitnessstudio, Gesundheitsstudio, Wellnesscenter, Trainingsinstitut, Sportverein, Betriebssportabteilung
- ▶ Hotelanlage/Ferienclub/Kreuzfahrtschiff mit Ernährungs- und Sportabteilung, Sportreiseveranstalter
- ▶ Personal Training, d. h. selbstständige Ernährungscoaches mit eigenem Kund:innenstamm
- ▶ Volkshochschule, Grund- und weiterführende Schulen
- ▶ Anstellung in oder Selbständigkeit mit einer eigenen Praxis

Ernährungscoaches haben die Aufgabe, ihre Kund:innen hin zu einem gesunden Lebensstil zu führen. Sie müssen ihnen vermitteln, wie die Bausteine einer gesunden Ernährung aussehen, wie sich ihre aktuelle Ernährungssituation zu allgemeinen Ernährungsregeln verhält und welche Wege sich zur Lösung des Problems anbieten. Ziel ist somit immer die Ernährungsumstellung in Verbindung mit einer regelmäßigen Bewegungsaktivität. Die Prävention von Fehlernährung ist das Berufsfeld eines:einer Ernährungscoach:in.



### **DAS SAGT DIE ABSOLVENTIN**

#### **Stefanie Korsinek, Bürokauffrau und werdende selbstständige Ernährungscoach**

*„In erster Linie habe ich die Fortbildung ‚Ernährungsberatung‘ für mich selbst absolviert, da mir im Laufe meines Lebens immer bewusster wurde, dass es einen Zusammenhang zwischen gesunder Ernährung und Gesundheit gibt. Der dreimonatige Kurs hat aber mein Interesse derart geweckt, dass ich noch tiefer in das Thema ‚Ernährung‘ eintauchen wollte und mich dazu entschied, die Fortbildung zur Ernährungscoachin dranzuhängen. Das erlernte Wissen möchte ich nun gerne an viele andere Menschen weitergeben. Ein Herzenswunsch ist, u.a. auch Kindern und Jugendlichen wichtige Informationen mitzugeben.“*

## Lehrplan

Ideal-verlauf	Versandmonat/ Freischaltung	Inhalte	Prüfungs-leistung
1	1	► Grundlagen der Ernährung (SH)	
2	2	► Ernährungsberatung (SH)	WT
3		► Ernährung und Beratung in der Praxis (S)*	
4	2	► Grundlagen des Gewichtscoachings (SH)	
5	2	► Übergewicht – Entstehung und Behandlung (SH)	
6		► Coachingtools in der Ernährungsberatung (S)*	
7	2	► Ernährungstrends (SH)	EA 1
8		► Ernährungstrends und Planetary Health Diet (S)*	
9	2	► Business und Selbstständigkeit im Ernährungscoaching (SH)	
10		► Business und Selbstständigkeit im Ernährungscoaching in der Praxis (W)*	
11	7	► Essverhalten und -störungen (SH)	
12	7	► Ernährungsformen in Deutschland und der Welt (SH)	
13	7	► Ernährungscoaching für unterschiedliche Zielgruppen (SH)	EA 2
14	7	► Lebensmittellehre (SH)	EA 3

15–23

## Abschlussprüfung

(EA = Einsendearbeit; S = Seminar; SH = Studienheft; W = Webinar; WBT = Webbasiertes Training; WT = Webtest)

\* Es stehen Dir frei wählbare Termine im Online-Campus zur Verfügung.

## Studienhefte

Unsere speziell für das Selbststudium konzipierten Studienhefte kannst Du flexibel bearbeiten. Übungsaufgaben helfen, die Lerninhalte zu verinnerlichen. Lernkontrollfragen am Ende eines jeden Kapitels bieten Dir die Möglichkeit, Deinen Lernerfolg selbst zu überprüfen.

Deine Studienhefte erhältst Du gebündelt per Post sowie digital über den Online-Campus. So kannst Du jederzeit online darauf zugreifen und Dir Deine Lernzeit frei einteilen.

## Studienheft 1

### Grundlagen der Ernährung

- ▶ Nährstoffe und ihre Aufgaben
- ▶ Nährstoffbedarf
- ▶ Energiebilanz
- ▶ Allgemeine Empfehlungen für eine gesunde Ernährung
- ▶ Die Verdauung und der Stoffwechsel der Nährstoffe
- ▶ Ernährungsformen
- ▶ Ernährungsbedingte Erkrankungen

## Studienheft 2

### Ernährungsberatung

- ▶ Ernährungsberatung
- ▶ Kommunikation in der Ernährungsberatung
- ▶ Ernährungpsychologie

## Studienheft 3

### Grundlagen des Gewichtscoachings

- ▶ Definition und Klassifikation von Übergewicht
- ▶ Gesundheitssport
- ▶ Aktivität und sportliches Training
- ▶ Sporternährung

## Studienheft 4

### Übergewicht – Entstehung und Behandlung

- ▶ Entstehung von Übergewicht
- ▶ Psychologische Aspekte des Gewichtsreduktionstrainings
- ▶ Tätigkeitsfeld Coaching: Leitlinien und Qualifikationen

## Studienheft 5

### Ernährungstrends

- ▶ Fleischlose Kost
- ▶ Superfoods
- ▶ Globalisierung
- ▶ Umweltbewusste Ernährung

## Studienheft 6

### Business und Selbstständigkeit im Ernährungscoaching

- ▶ Rechtliche Grundlagen
- ▶ Arbeitsbereiche im Gesundheits-, Ernährungs- und Fitnesssektor
- ▶ Businessplan, Marketing, EDV, Leistungsspektrum

## Studienheft 7

### Essverhalten und -störungen

- ▶ Essverhalten des Kindes
- ▶ Familiäre Einflussfaktoren
- ▶ Geschmacksbildung
- ▶ Essstörungen – Klassifikationen, Diagnose, Folgen, Therapie
- ▶ Unverträglichkeiten und Allergien
- ▶ Lebensstilfaktoren

## Studienheft 8

### Ernährungsformen in Deutschland und der Welt

- ▶ Verschiedene Esskulturen
- ▶ Einfluss verschiedener Religionen auf Ernährungsverhalten
- ▶ Religionen und Kulturenmix in Deutschland
- ▶ Ernährungsempfehlungen unterschiedlicher Länder

## Studienheft 9

### Ernährungscoaching für unterschiedliche Zielgruppen

- ▶ Ernährung bei Schwangeren
- ▶ Ernährung bei Säuglingen
- ▶ Ernährung bei Kindern und Jugendlichen
- ▶ Ernährung bei Senior:innen
- ▶ Ernährung in den Wechseljahren

## Studienheft 10

### Lebensmittellehre

- ▶ Lebensmittelgruppen
- ▶ Unverträglichkeiten und Allergien
- ▶ Rechtliches

## Online-Vorlesungen (Auszug)

Zusätzliche Themen werden im Rahmen von Online-Vorlesungen anschaulich erläutert. Diese stehen Dir als ca. 15-minütige Aufzeichnungen im Online-Campus jederzeit zur Verfügung.

### Essen und Psyche

- ▶ Entstehung des Essverhaltens
- ▶ Einflüsse der kindlichen Prägung auf das Essverhalten

### Darmgesundheit und Verdauung

- ▶ Betrachtung des Darms und seiner Aufgaben
- ▶ Berücksichtigung des Mikrobioms

### Ernährung bei Untergewicht

- ▶ Physiologische und psychologische Ursachen für Untergewicht
- ▶ Altersabhängige Faktoren des Untergewichts

### Digitale Beratungsangebote

- ▶ Digitale Umsetzung von Beratungsangeboten
- ▶ Diversifikation der angesprochenen digitalen Kanäle

### Marketing

- ▶ Digitale Vermarktung
- ▶ Finden der eigenen Nische

### Finanzierung und Businessplan

- ▶ Start in die Selbstständigkeit
- ▶ Finanzielle Aufstellung des eigenen Unternehmens

## Lehrveranstaltungen

Unsere Lehrveranstaltungen dienen der praktischen Anwendung, Vermittlung weiterführender Inhalte oder der gezielten Prüfungsvorbereitung. Sie werden von Dozent:innen mit fundiertem Fachwissen im jeweiligen Berufsfeld und langjähriger Erfahrung in der Erwachsenenbildung durchgeführt. Unser Ziel ist es, unseren Kursteilnehmer:innen ein interaktives und bereicherndes Lernerlebnis zu ermöglichen.

Der begleitende Unterricht umfasst drei mehrtägige Seminare und ein 90-minütiges Webinar. Du kannst aus verschiedenen Terminen wählen und Dich bequem über Deinen Online-Campus anmelden.

### Seminare

#### Seminar 1 (2-tägig, Düsseldorf oder digital)

##### Ernährung und Beratung in der Praxis

- ▶ Aufarbeitung der Grundlagen der Ernährung
- ▶ Übung der Beratungspraxis in Kleingruppen

#### Seminar 2 (2-tägig, Düsseldorf oder digital)

##### Coachingtools in der Ernährungsberatung

- ▶ Praxisbeispiele
- ▶ Wahrnehmungskanäle
- ▶ Einordnung des Coachings hinsichtlich unterschiedlicher ernährungstherapeutischer Ansätze

#### Seminar 3 (2-tägig, Düsseldorf oder digital)

##### Ernährungstrends und Planetary Health Diet

- ▶ Betrachtung des Trendgeschehens
- ▶ Umgang mit Trends in der Beratungspraxis
- ▶ Einführung in die Planetary Health Diet

## Webinar

### Webinar (90 Minuten)

#### Business und Selbstständigkeit im Ernährungscoaching

- Übersicht über die ersten Schritte der Selbstständigkeit
- Rechtliche und Betriebliche Leitfragen

## Übungsmaterial

Übungsmaterialien unterstützen Dich spielerisch in Deinem Lernprozess. Über Deinen Online-Campus und die IST-App kannst Du darauf jederzeit zugreifen und diese bearbeiten.

## Webbasierte Trainings

In regelmäßigen Abständen können webbasierte Trainings zu einzelnen Studienheften bearbeitet werden. Mit diesem Tool lernst Du individuell, interaktiv und flexibel mit Bildern, informativen Videos, Animationen und direkten Rückmeldungen zu variabel gestellten Lernkontrollfragen. Du kannst so nicht nur Deinen Lernerfolg dokumentieren, sondern Dir auch die Wiederholung bereits gelernter Inhalte erleichtern.

## Quiz-Fragen

Mit einem Lern-Quiz kannst Du für viele Themenbereiche auch unterwegs Dein Wissen vertiefen und jederzeit Deinen Wissensstand überprüfen.

## Prüfungen

Alle innerhalb Deiner Weiterbildung zu absolvierenden digitalen Prüfungen sind in Deinem Online-Campus hinterlegt und können sofort nach Freischaltung absolviert werden. Voraussetzung für den Erhalt der Abschlussdokumente ist das erfolgreiche Bestehen von 2 Klausuren, 2 von 3 Einsendearbeiten und einen Webtest.

### Klausuren

Eine Klausur beinhaltet Aufgaben, die in Textform/via Multiple-Choice zu bearbeiten sind. Prüfungsstandorte für Klausuren sind Berlin, Düsseldorf, Hamburg und München. Die entsprechenden Termine findest Du ebenfalls im Online-Campus.

#### Klausur 1 (120 Minuten)

- ▶ Grundlagen der Ernährung
- ▶ Ernährungsberatung
- ▶ Grundlagen des Gewichtscoachings
- ▶ Übergewicht – Entstehung und Behandlung

#### Klausur 2 (120 Minuten)

- ▶ Ernährungstrends
- ▶ Essverhalten und -störungen
- ▶ Ernährungsformen in Deutschland und der Welt
- ▶ Ernährungscoaching für unterschiedliche Zielgruppen

### Einsendearbeiten

Einsendearbeiten sind digital in Textform zu bearbeitende Aufgaben, die zeit- und ortsunabhängig erledigt werden können.

#### Einsendearbeit 1

- ▶ Grundlagen des Gewichtscoachings
- ▶ Professionelles Gewichtscoaching
- ▶ Ernährungstrends

#### Einsendearbeit 3

- ▶ Lebensmittellehre
- ▶ Business und Selbstständigkeit im Ernährungscoaching

#### Einsendearbeit 2

- ▶ Essverhalten und -störungen
- ▶ Ernährungsformen in Deutschland und der Welt
- ▶ Ernährungscoaching für unterschiedliche Zielgruppen

### Webtest

Webtests sind computergestützte Multiple-Choice-Tests. Sie können beliebig oft wiederholt werden.

#### Webtest

- ▶ Grundlagen der Ernährung
- ▶ Ernährungsberatung

## Abschluss

Nach erfolgreichem Abschluss Deiner Weiterbildung erhältst Du das IST-Diplom

**Ernährungscoach**

## Wir sind für Dich da!

Für alle fachlichen Fragen zu Deinen Studienmaterialien oder Seminarthemen steht Dir unser Beratungsteam für den Bereich Gesundheit und Wellness zur Verfügung.

Du erreichst uns unter **+49 211 86668 646** oder per Mail an [gesundheit@ist.de](mailto:gesundheit@ist.de).

## Und nach Deiner Weiterbildung?

**IST-Jobbörse:** [www.joborama.de](http://www.joborama.de)

► Finde Deinen Traumjob in den IST-Branchen Sport, Fitness, Wellness, Gesundheit, Tourismus, Hotellerie, Gastronomie, Event, Medien und Kommunikation.

**IST-Newsletter:** Anmeldung unter [www.ist.de/news](http://www.ist.de/news)

► Erhalte einmal im Monat kostenfrei Branchen-News, Infos zu neuen IST-Angeboten, zu Messen und Kongressen sowie vergünstigte Eintrittspreise und Sonderkonditionen. Zudem stellen wir hier regelmäßig spannende Werdegänge erfolgreicher Absolvent:innen vor.

**IST-Aufbaumodule**

► Spezialisiere Dich in Deinem Fachbereich: Erhalte als IST-Absolvent:in Zusatzqualifikationen zu attraktiven Sonderkonditionen wie verkürzte Studiendauer und/oder ermäßigte Preise.

**Treue-Rabatt**

► Als Absolvent:in profitierst Du bei der Buchung weiterer IST-Bildungsangebote von reduzierten Studiengebühren.