



Zertifikat

ärztlich geprüfte

Ernährungsberaterin

Margit Schablowski

geboren am 02.06.1979

hat von 03.05.2019 bis 15.12.2019
an der Grundausbildung Ernährungsmedizin
im Umfang von 288 Stunden teilgenommen.

Die Ausbildung wurde mit einer schriftlichen und
mündlichen Prüfung erfolgreich abgeschlossen.

Dr. med. Petra Köthe
Vorsitzende der Prüfungskommission
Ernährungsmedizinerin

Oliver Späth

Prüfungsbeisitzer, Heilpraktiker
Leiter der Schule für christliche Naturheilkunde



Lehrgangsbestätigung: Grundkurs Ernährungsberatung

Name: Margit Schablowski
Adresse: Ob den Häusern 10, 78250 Tengen
Geboren: 02.06.1979
Lehrgangsdauer: 03.05.2019 bis 15.12.2019

Fächer und Inhalte

Unterrichtseinheiten à 45 Minuten

- Grundlagenwissen Ernährung
Anatomie und Physiologie
Verdauung und Resorption der Nährstoffe
Stoffwechsel, Biochemie und Energiegewinnung
Energieumsatz
45 Mikro- und Makronährstoffe und ihre Bedeutung
Arbeiten mit Nährstofftabellen 53 Unterrichtseinheiten
- Ernährungsabhängige und -bedingte Krankheiten
Ernährungsmedizin
Ernährung und Prophylaxe
Säure-Basenhaushalt und Ernährung 36 Unterrichtseinheiten
- Adipositas, Über- und Untergewicht
Sinn und Unsinn von Diätkonzepten
Das „Lebe leichter“ Konzept 16 Unterrichtseinheiten
- Vollwert-Vitalkostküche mit Küchenpraxis
Lebensmittel- und Gerätekunde
Praktisches Kochstudio 27 Unterrichtseinheiten
- Ernährungsberatung in der Praxis
Entwicklungsgeschichte der Ernährung
Individualisierung der Ernährungsempfehlung
Ernährungsprotokolle
Lernen an Praxisbeispielen
Seminar- und Unterrichtsmethoden 41 Unterrichtseinheiten
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien
Histaminintoleranz
Fruktose- u. Laktoseunverträglichkeit
Glutenunverträglichkeiten
IgG4 und Nahrungsmittelunverträglichkeiten
Diagnose und Therapiemöglichkeiten 15 Unterrichtseinheiten

Fächer und Inhalte

Unterrichtseinheiten à 45 Minuten

• Alternative Ernährungsformen Vegetarismus, Vegane Ernährung Rohkost in der Therapie Fasten für Gesunde und als Therapie Biblische Ernährungslehre Paleoernährung	39 Unterrichtseinheiten
• Bewegungskonzepte und Trainingslehre Gesundheitsförderndes-Training Planung und Unterrichtsgestaltung	17 Unterrichtseinheiten
• Progressive Muskelentspannung Durchführung und Anleitung von Gruppen	10 Unterrichtseinheiten
• Erstellen und Präsentieren einer Projektarbeit	25 Unterrichtseinheiten
• Schriftliche Abschlussprüfung Ernährungsberatung	2 Unterrichtseinheiten
• Mündliche Abschlussprüfung an Fallbeispielen	2 Unterrichtseinheiten
• Praxishospitation und Supervision	4 Unterrichtseinheiten
 Gesamtstunden der Ernährungsmedizin:	 288 Unterrichtseinheiten

Dozenten:

Anette Stahl-Knura, D - Backnang, Fachärztin für Allgemeinmedizin, Ernährungsmedizin

Rudolf Kring, D - Lich-Birklar, Biblisch orientierter Biobauer i. R. und Buchautor

Josef Kreuzer, CH - Thörigen, Dipl. naturheilkundlicher Ernährungsberater CgH

Stefanie Sigwart, D - Efringen-Kirchen, Heilpraktikerin, Diätassistentin, Ernährungsberaterin

Julia Steffen, D - Limburg, Heilpraktikerin, Institut für naturheilkundliche Diagnostik und Labormedizin

Annette Bastians, D - Wildberg, Heilpraktikerin, ärztl. geprüfte Ernährungs- und Gesundheitsberaterin

Wolfgang Bastians, D - Wildberg, leitender Koch

Heike Malisic, D - Oberkirch, Gründerin des christlichen Abnehmprogramms "Lebe leichter"

Oliver Späth, D - Kandern, Christlicher Heilpraktiker, Schulleiter der Schule SCN

Luise Hähl, D - Ammerstetten, Bewegungs- und Entspannungs-Trainerin

Anja Pearman, D - Wiggensbach, staatlich anerkannte Sport- und Gymnastiklehrerin

Tanja Steeg, D - Oelsberg, Personaltrainerin für Moderationstechniken und Persönlichkeitsentwicklung

Bad Liebenzell, den 15.12.2019

Dr. med. Petra Köthe
Vorsitzende der Prüfungskommission
Ernährungsmedizinerin

Oliver Späth
Prüfungsbeisitzer, Heilpraktiker
Leiter der Schule für christliche Naturheilkunde