



Online-Fortbildungen beim RICHTIG ESSEN INSTITUT

VDOE und VFED: je 1 Fortbildungspunkte pro Übungseinheit à 45 min.

Preise inkl. MwSt.

Dauer	Art der Leistung Online-Seminare	Preis/ TN	TN-Zahl	Termin
4 UE à 45 min.	<p>Post Covid – eine ernährungstherapeutische Herausforderung</p> <p>Auch Wochen oder gar Monate nach einer Infektion mit SARS-CoV-2 können noch Beschwerden bestehen oder auftauchen. Das Post Covid-Syndrom, auch Long Covid genannt, kann viele verschiedene Organsysteme betreffen. Das tatsächliche Ausmaß der Folgen rückt noch viel zu langsam ins Bewusstsein, doch die ersten Patientinnen und Patienten finden den Weg in die Ernährungstherapie. Um für die multiplen Komorbiditäten im Praxisalltag gerüstet zu sein, werden in diesem Webinar die aktuellen Erkenntnisse dargestellt und die sich daraus ergebenden Möglichkeiten für die Ernährungstherapie erarbeitet.</p> <p>Referentin: Stephanie Mißler</p>	98 €	Max. 25	10.05.2022 9:30-12:45 Uhr inkl. 15 min. Pause
4 UE à 45 min.	<p>Wenn die Schilddrüse entgleist – Ernährungstherapie bei Hashimoto & Co.</p> <p>Die Schilddrüse ist die Stoffwechselzentrale unseres Körpers. Ihre Hormone beeinflussen die Funktion zahlreicher Organe und Organsysteme. Doch etwa jeder dritte Erwachsene in Deutschland entwickelt im Laufe seines Lebens eine Schilddrüsenfehlfunktion. Da die Symptome sehr unspezifisch sind, wird diese jedoch meist erst spät erkannt. Ernährungsfachkräfte sind oft eine erste Anlaufstelle für Betroffene, da es im Verlauf der Erkrankung bzw. Fehlfunktion oft zu einer ungewollten Gewichtszu- oder -abnahme kommt. Auch bei neu auftretenden Verdauungsproblemen ist die Ernährungsberatung eine bevorzugte Anlaufstelle.</p> <p>Referentin: Stephanie Mißler</p>	98 €	Max. 25	01.06.2022 9:30-12:45 Uhr inkl. 15 min. Pause



Dauer	Art der Leistung Online-Seminare	Preis/ TN	TN-Zahl	Termin
4 UE à 45 min.	<p>Säuren, Basen, Sodbrennen & Co: Wissenswertes für die Ernährungstherapie</p> <p>Monika Brenz-Rickert beschäftigt sich seit vielen Jahren mit dem Säure-Basen-Haushalt und seinen Auswirkungen auf die Befindlichkeit. In der Fortbildung möchte Sie aufzeigen, welche Schnittstellen der Säure-Basen-Haushalt mit Sodbrennen hat und wo die Unterschiede in den Ernährungsempfehlungen liegen. Neben den wissenschaftlich anerkannten PRAL-Werten wird die „Übersäuerung“ in Zusammenhang mit Erkrankungen wie Osteoporose angesprochen. Nahrungsergänzungsmittel und Medikamente werden kritisch betrachtet. Praktische Infos zur Messung des Säure-Basen-Haushaltes, gute Wassersorten und bewährte bzw. ungünstige Diäten runden das Bild über das spannende und viel diskutierte Thema ab.</p> <p>Referentin: Monika Brenz-Rickert</p>	98 €	Max. 25	28.06.2022 9:00-12:15 Uhr inkl. 15 min. Pause
4 UE à 45 min.	<p>Ein ansprechender Onlineauftritt als Ernährungsfachkraft. Im Fokus: Instagram</p> <p>Anhand vieler Praxisbeispiele wird Ihnen gezeigt, wie Sie Ihren Onlineauftritt als Ernährungsfachkraft ansprechend und vor allem gewinnbringend gestalten können. Er werden Ihnen Basics für den Umgang mit Instagram erklärt und gezeigt, welche Chancen die Arbeit mit Social Media birgt. Neben einer eigenen Analyse Ihrer Zielgruppe lernen Sie Ihre genaue Positionierung und erhalten Anregungen zur genauen Definition Ihres Corporate Designs.</p> <p>Referentin: Misava Macamo</p>	98 €	Max. 25	27.07.2022 9:00-12:15 Uhr inkl. 15 min. Pause



Dauer	Art der Leistung Online-Seminare	Preis/ TN	TN-Zahl	Termin
4 UE à 45 min.	<p>Vegane Ernährung – Umsetzung in der Beratung</p> <p>Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung spricht sich in ihrem Positionspapier von 2020 gegen eine vegane Ernährung in besonderen Phasen (Schwangerschaft, Stillzeit, ältere Menschen, Heranwachsende) aus. Auch allgemein wird eine vegane Ernährung in Deutschland teils kritisch gesehen. Auf der anderen Seite steigt der Anteil an Menschen, die sich rein pflanzlich ernähren möchten, hierzu gehören auch Menschen aus den genannten Risikogruppen. Ernährungsfachkräfte können dazu beitragen, dass eine vegane Ernährung gesund und ausgewogen gestaltet wird.</p> <p>Referentin: Misava Macamo</p>	98 €	Max. 25	12.10.2022 9:00-12:15 Uhr inkl. 15 min. Pause
4 UE à 45 min.	<p>Ernährungstherapie bei Magen-Darm-Problemen – Grundlagen</p> <p>Um einen Patienten wirksam beraten zu können, sollten die Therapeuten wissen, was wo und warum im Magen-Darm-Trakt passiert. Dieses Seminar bespricht Aufbau und Funktion des GIT und die Wichtigkeit einer funktionierenden Darmbarriere. Zum Verständnis von Darmproblemen wie Reizdarm, häufige Durchfälle, Obstipation und Stuhlinkontinenz werden die Störungen der Darmbarriere und damit des Darmmilieus aufgezeigt. Es wird erarbeitet, was für ein gutes Darmmilieu verantwortlich ist und welchen Einfluss unsere Ernährung hat. In diesem Zusammenhang steht auch die Wichtigkeit des Darms als Immuntrainer.</p> <p>Referentin: Heidi Brünion</p>	98 €	Max. 25	07.11.2022 16:00-19:15 Uhr inkl. 15 min. Pause



Dauer	Art der Leistung Online-Seminare	Preis/ TN	TN-Zahl	Termin
4 UE à 45 min.	<p>Chronische Entzündungen – Ernährung als Balanceakt</p> <p>Als natürlicher Abwehrmechanismus sind Entzündungen ein wichtiger Bestandteil unseres Immunsystems. Jedoch können Fehl- oder Überreaktionen auch chronische Entzündungen (silent inflammation) verursachen. Diese führen zu vielfältigen Störungen im Stoffwechsel, die zahlreichen Krankheitsbildern zugrunde liegen.</p> <p>Nicht erst in den letzten Jahren zeigte sich, dass die Lebensmittelauswahl sowie das Essverhalten Entzündungsprozesse beeinflussen können. Wie Sie als Ernährungsfachkraft, aber auch als Betroffene® den Balanceakt zwischen genussvollem Essen und notwendiger Anpassung (der Ernährung bei Betroffenen) schaffen können, lernen Sie in diesem Seminar.</p> <p>Seminarinhalte:</p> <ul style="list-style-type: none">- Was sind chronische Entzündungen?- Welche Krankheitsbilder gehen mit chronischen Entzündungen einher? <p>Referentin: Stephanie Mißler</p>	98 €	Max. 25	22.11.2022 16:00 bis 19:15 Uhr inkl. 15 min. Pause
4 UE à 45 min.	<p>Ernährungstherapie bei Magen-Darm-Problemen – individuelle Ernährungstherapie</p> <p>Dieses Seminar beschäftigt sich mit der Beratung von Patienten anhand unterschiedlicher Befindlichkeiten, unterstützt durch verschiedene Fallbesprechungen. Es werden verschiedene Beschwerden der Patienten besprochen und die möglichen Ursachen zugeordnet. Dies erfordert eine ausführliche Anamnese und einen sinnvollen Aufbau der Beratung. Auch der Einsatz von Stuhlanalysen kann hilfreich für die Effektivität der Beratung sein, insbesondere für den gezielten Einsatz von Prä- und Probiotika.</p> <p>Referentin: Heidi Brünion</p>	98 €	Max. 25	05.12.2022 16:00-19:15 Uhr inkl. 15 min. Pause



Dauer	Art der Leistung Online-Seminare	Preis/ TN	TN-Zahl	Termin
4 UE à 45 min.	<p>Welche Rolle spielt das Darmmilieu bei der Entstehung und Behandlung von Erkrankungen?</p> <p>Der Darm ist unser Immuntrainer und in diesem Zusammenhang bei der Entstehung verschiedener Erkrankungen beteiligt. Entscheidend ist hier die Funktionsfähigkeit der Darmbarriere bzw. ein Vorliegen von Leaky-Gut. Auch ist die Fähigkeit des Immunsystems, Eindringlinge als Freund oder Feind einzuordnen, entscheidend für die immunologische Toleranz. Bei folgenden Erkrankungen wird der Einfluss des Darmmilieus besprochen: Allergien, Hauterkrankungen, Migräne, MS, CED, Atemwegserkrankungen, Krebserkrankungen und Adipositas. Abgerundet wird das Seminar mit der Besprechung von Antibiotikawirkungen auf das Darmmilieu sowie einer Immunmodulation.</p> <p>Referentin: Heidi Brünion</p>	98 €	Max. 25	16.01.2023 16:00-19:15 Uhr inkl. 15 min. Pause
4 UE à 45 min.	<p>Welche Rolle spielt das enteritische Nervensystem bei der Stressentstehung und der Erkrankungen von Nerven und Psyche?</p> <p>Das Seminar beschäftigt sich mit der aktuellen Studienlage zum Bauchhirn, also der Verbindung von „Kopf“ und „Bauch“. Es möchte folgende Fragen beantworten: Welchen Einfluss hat Stress auf das Darmmilieu und wie kann der Darm „entstressen“? Ist das Darmmilieu bei der Entstehung von psychischen Erkrankungen beteiligt und ergeben sich hier Therapieoptionen? Wie ist der Schlaf betroffen und welche Medikamente wirken nachteilig auf den GIT? Welche Nährstoffe haben Einfluss und welche Nahrungsergänzungsmittel ergeben sich daraus?</p> <p>Referentin: Heidi Brünion</p>	98 €	Max. 25	27.02.2023 16:00-19:15 Uhr inkl. 15 min. Pause



Referentinnen



Monika Brenz-Rickert

Diplom-Ökotrophologin, Ernährungsfachkraft für Allergien
DAAB, Leberfasten- und Logi-Beraterin, IDM-Referentin

Geschäftsführung Aschaffener Forum für
Ernährungsberatung und -therapie
Fast 25 Jahre in der Ernährungstherapie tätig mit den
Schwerpunkten Allergologie, Darmgesundheit, Fettleber,
Fettstoffwechselstörung und Lipödem
Buchautorin LowFat 30 sowie Fachlektorat und
Rezeptberechnung Kochbücher verschiedener Verlage und
Ökotest



Stephanie Mißler

M.Sc. Ökotrophologie, Ernährungsfachkraft Allergologie
DAAB

Inhaberin der Ernährungsberatung Stephanie Mißler & Team
in Braunschweig
Seit 13 Jahren voll-selbstständig tätig in der
Ernährungsberatung und -therapie mit den Schwerpunkten
Lebensmittelallergien und -unverträglichkeiten,
Krebserkrankungen, Erkrankungen der Verdauungsorgane
und Stoffwechselerkrankungen
Langjährige Erfahrung als Referentin in Betrieben und
Institutionen sowie für Fachkräfte-Fortbildungen



Heidi Brünion

Diplom-Ökotrophologin, Pharmazeutisch-technische
Assistentin, Qigong-Lehrerin, Kinesiologin

Geschäftsführerin des RICHTIG ESSEN INSTITUTS
Mehr als 25 Jahre in der Ernährungstherapie tätig mit den
Schwerpunkten Onkologie, Reizdarm und gastrointestinalen
Erkrankungen, Übergewicht und Adipositas
Langjährige Betreuung der Kader-Athleten am
Olympiastützpunkt Brandenburg



Misava Macamo

Diätassistentin, B. sc. Diätetik
Gesellschafterin des RICHTIG ESSEN INSTITUTS

Arbeitet in der ganzheitlichen Ernährungstherapie. Mit Beratungsschwerpunkt pflanzenbasierte Ernährung, achtsam essen mit Genuss.
Bachelorarbeit über vegane Ernährung in der Schwangerschaft.