



Akademie der  
**Naturheilkunde**

Ausbildung mit Weitblick

Fernausbildung  
**Fachberater/in**  
für **holistische**  
**Gesundheit**



Modul 6

## Liebe(r) Teilnehmer/in

Herzlich willkommen in Modul 6

Mit dem 6. Modul beenden Sie nun Ihren Fernausbildungsteil, denn einmal muss schliesslich auch Schluss sein... 😊

Wir können Ihnen jedoch versichern, dass es auch im letzten Modul wieder richtig spannend wird. Wir erklären Ihnen beispielsweise, welche Ernährung für bestimmte Krankheitsbilder besonders vorteilhaft ist und was man über die Ernährung hinaus in der Beratung berücksichtigen sollte. Ausserdem werden Sie erfahren, welche psychischen Themen sich hinter den verschiedenen Krankheiten verbergen.

Das praktische Umsetzen Ihres bis dahin theoretischen Wissens am Ende dieses Moduls wird Sie begeistern – da sind wir ganz sicher 😊.

Wie immer an dieser Stelle ein „klitzekleiner“ Einblick in die Themen des sechsten Moduls:

### Die optimale Ernährung

- Welche Ernährungsweise hat eine entzündungshemmende Wirkung?
- Die Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit – worauf müssen Sie achten?
- Wodurch unterscheidet sich die Ernährungsempfehlung bei Kindern und älteren Menschen?
- Diagnose: Arthrose, Arthritis, Nierensteine oder Gicht – wie lauten die jeweils richtigen Empfehlungen bei diesen Krankheiten?
- Ihr Klient hat keinen Magen mehr? Da müssen Sie sich natürlich besonders gut auskennen.
- Warum unterscheidet sich die Ernährungsempfehlung eines Übergewichtigen kaum von der eines untergewichtigen Menschen?
- Kennen Sie die ideale Ernährung für einen Sportler?
- Und wenn's mal schnell gehen soll – was dann?

### **Richtiges Stressmanagement**

- Vom Stress zum Burn-out-Syndrom – ein langer Weg?
- Welche vielfältigen negativen Auswirkungen hat Dauerstress auf unseren Körper?
- Wie können Sie dem Stress sinnvoll entgegen-treten?

Wir wünschen Ihnen nun noch einmal ganz viel Freude beim Lesen und mindestens genau so viel Freude beim Lernen. Lassen Sie sich ein letztes Mal begeistern!

[Ihr Akademie der Naturheilkunde-Team](#)

### **Krankheiten und ihre seelischen Hintergründe**

- Warum werden wir krank?
- Kennen Sie die Auswirkung unserer Gedanken und Gefühle auf den Körper?
- Das höhere Selbst – schon mal davon gehört?
- Die Botschaften der Seele deuten – das ist mehr als nur spannend.

### **Ernährungsberatung in der Praxis**

- Die optimale Ernährung – ist sie für jeden anwendbar?
- Welche Empfehlungen sind sinnvoll, wenn Ihr Klient sich bislang noch nicht im Geringsten um seine Ernährung gekümmert hat?
- Die Beratung erfordert, die Klienten im Ganzen (physisch und psychisch) zu betrachten – hier ist Flexibilität gefragt.





# 1

## Der Stress

Stress ist Ihnen im Laufe des Lehrgangs schon häufig begegnet. Hoffentlich weniger persönlich als vielmehr im Rahmen des Lernstoffes 😊.

So wissen Sie beispielsweise, dass kurzfristiger Stress kein Problem darstellt, Dauerstress, also chronischer Stress hingegen schon. Wenn wir daher nachfolgend von „Stress“ und seinen negativen Auswirkungen auf die Gesundheit schreiben, dann meinen wir grundsätzlich „chronischen Stress“.

Was wissen Sie noch über Stress?

Sie wissen,

- dass Stress übersäuert,
- dass Stress die Leber belasten kann,
- dass Stress Asthma verschlimmern kann,
- dass Stress den Blutzuckerspiegel steigen lässt,
- dass Stress zur Entstehung einer Dysbiose und infolgedessen zu Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten beitragen kann,
- dass Stress zu Magen-Darm-Problemen führen kann,
- dass Stress das Immunsystem schwächen kann, was häufige Pilzinfektionen oder andere Infektionen nach sich ziehen kann,

- dass Stress zu muskulären Verspannungen führen kann,
- dass Stress die Herzfrequenz erhöht und daher auf Dauer das Herz in Mitleidenschaft ziehen kann,
- dass Stress den Vitalstoffbedarf erhöht (zur Bildung von Stresshormonen sind insbesondere die B-Vitamine vor allem Vitamin B5 und Folsäure nötig),
- dass Stress die Knochengesundheit negativ beeinflussen kann,
- dass Stress zu chronischen Entzündungsprozessen führen kann,
- dass Stress zu Essstörungen (Appetitlosigkeit – Untergewicht, Fressattacken – Übergewicht) führen kann,
- dass Stress einen Progesteronmangel fördern und damit entsprechende Symptome verstärken kann.

Darüber hinaus kennen Sie aus Modul 2 Unit 3 „Das endokrine System“ den Ablauf von Stressreaktionen auf hormoneller Ebene und die möglichen gesundheitlichen Folgen von chronischem Stress.

Doch was ist Stress überhaupt?

**Ihr direkter Kontakt**

Akademie der Naturheilkunde

service@akn.ch

www.akn.ch

Ein Projekt der

**Swiss Education Center AG**

Seidenhofstrasse 2

CH-6003 Luzern

T +41 41 511 83 60

F +41 41 511 83 69

