

Lernziele Vertiefung Ernährung ASCA 212

TN = Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Gesundheitsförderung / Prophylaxe (8,3 Std. = 10 Lektionen à 50')

Lektion à 50'	Thema	Lernziele	Literatur
1-6	<p>Verschiedene Kostformen Der Säure-Basen-Haushalt</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die pH Skala und PRAL-Wert - Die Azidose - Die Pufferfunktion der Organe - Säuren und Basen in der Nahrung - Messmethoden und Therapie - Die basenbetonte Ernährung 	<p>Die TN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kennen und verstehen die pH Skala und den PRAL-Wert - Kennen die Definition der Azidose und die verschiedenen Stadien - Kennen das Puffersystem des Körpers und verstehen die Interaktionen der Inneren Organe (Leber-Nieren) - Kennen die wichtigsten Säure- und Basenspende in der Ernährung - Kennen diverse Messmethoden und Therapieansätze mit deren Vor- und Nachteilen - Kennen und verstehen das Prinzip der basenbetonten Ernährung und sind fähig einen Klienten gerechten Wochenplan aufzustellen 	<p>Brockhaus: Säure-Basen-Haushalt Fasten</p> <p>DBE: Säure-Basen-Haushalt</p> <p>Internetlink: SGE Fachartikel zum Thema: Säure-Basen-Haushalt Fasten www.sge-ssn.ch</p>

Feinlehrplan Ernährungsberater/in Bénédic

7-10	Das Fasten <ul style="list-style-type: none">- Fasten nach Buchinger - Die Entlastungstage - Die Fastentage - Die Auftage	<ul style="list-style-type: none">- Kenne das Fastenkonzept nach Buchinger und verstehen das Grundprinzip - Kennen die wichtigsten Empfehlungen für die Durchführung der Entlastungstage - Kennen die wichtigsten Empfehlungen für die Durchführung der Fastentage - Kennen die wichtigsten Empfehlungen für die Auftage	Internetlink: www.ugb.de/richtig-fasten/fasten-nach-buchinger/
------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------