



Akademie der  
**Naturheilkunde**

Ausbildung mit Weitblick

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



**Fall-  
beispiele**

# 1

## Die Einleitung

**Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, endlich ist es so weit: Wir verlassen die Theorie und stürzen uns mitten hinein in die Praxis.**

Unser erstes Beispiel ist Jan Müller. Er ist 60 Jahre alt, Frührentner (früher Elektrikermeister), stark übergewichtig und klagt über Dauerblähungen. Jan hat ausserdem eine Hüftgelenksarthrose (Termin für die OP steht schon fest) sowie Bluthochdruck und eine gutartige Prostatavergrösserung mit chronischer Prostatitis. Jan ernährte sich bislang von Hausmannskost (Beispieltag: Frühstück: Strammer Max (Mischbrot mit Butter, gebratenem Schinken, Käse und Spiegelei), Mittagessen: Schweine- oder Rinderbraten mit Nudel- oder Kartoffelbeilagen und etwas Gemüse, Abendessen: Vesperteller mit Wurst, Käse und Körnerbrot, bei den Zwischenmahlzeiten greift er zu Gebäck und Schokolade). Sein Wunsch: Er möchte mit Ihrer Hilfe zehn Kilogramm abnehmen und seine Blähungen loswerden.

Was raten Sie ihm?

Natürlich freuen Sie sich über einen Klienten, bei dem Sie sofort nahezu Ihr ganzes Wissen an den Mann bringen können. Ohne Umschweife machen Sie ihm deutlich, dass sein Säure-Basen-Haushalt und seine Darmflora in ein Ungleichgewicht geraten sind. Sie erklären ihm, dass die Ernährungsumstellung darin besteht, seinen Säure-Basen-Haushalt und seine Darmflora wieder in Balance zu bringen. Hierfür werden Sie ihm eine basenüberschüssige und entzündungshemmende

Ernährungsweise empfehlen. Sie streichen ihm seinen Morgenkaffee, sein Gebäck am Nachmittag, sämtliche Fleischgerichte, das Abendbierchen und seine Fernsehpralinen. Statt Bier soll er künftig Chi Tee trinken. Statt Kaffee raten Sie ihm zu Matchatee. Zusätzlich geben Sie ihm eine Liste mit Nahrungsergänzungsmitteln, die Sie ihm zur täglichen Einnahme empfehlen wie Antioxidantien, Bitterstoffe, Omega-3-Fettsäuren. Selbstverständlich erwähnen Sie auch die Wichtigkeit regelmässiger Bewegung und täglicher Entspannungsmomente. Und natürlich haben Sie sich auch schon eine eigene Meinung gebildet, was die Probleme von Herrn Müller sind, wie er diese lösen kann und warum er bis jetzt immer wieder gescheitert ist. Zu guter Letzt bestellen Sie auch noch seine Frau zu einem Crashkurs in Ihre Praxisräume, wo Sie ihr die hohe Kunst der Zubereitung von grünen Smoothies nahe bringen möchten, damit sie die grünen Drinks ihrem Mann künftig zum Frühstück servieren kann.

Ihr Klient wird höchstwahrscheinlich in Windeseile das Weite suchen und Ihnen nie wieder zur Last fallen.

Was ist passiert?

Sie haben Ihren Klienten mit all Ihrem Wissen und Ihren vielen Tipps völlig überfordert. Von vielen Lebensmitteln, die Sie in seinen neuen Ernährungsplan integriert haben, hat er noch nie zuvor gehört. Chi Tee, Matchatee, Smoothie, Amaranthkeks, Keimlingsbrot, Chiapudding, Zucchininudeln etc. –

all das klingt für Jan nicht weniger exotisch als chinesisch. Er wäre wahrscheinlich nicht in der Lage, seine bisherige Hausmannskost derart plötzlich und vollständig umzukrempeln. Essgewohnheiten und Geschmacksvorlieben sind tief im Menschen verankert, geprägt durch die kulturelle Herkunft oder auch durch entwickelte Vorlieben und Abneigungen. Jemand, der gutbürgerlich ass, wird sehr wahrscheinlich nicht von heute auf morgen grüne Smoothies lieben lernen. Und selbst wenn Jan versucht hätte, auch nur einen Teil Ihrer Empfehlungen umzusetzen, wäre die Wahrscheinlichkeit gross gewesen, dass sein Körper Ihre radikalen Massnahmen übel genommen hätte. Es wäre höchstwahrscheinlich zu einer sogenannten Erstreaktion gekommen. Darunter versteht man eine Überlastung der Ausleitungsorgane (Darm, Nieren, Leber), die infolge einer zu radikalen Ernährungsumstellung zu verstärkten Entgiftungsreaktionen führen kann. Sowohl eine Überforderung aufgrund zu grosser Veränderungen der bisherigen Gewohnheiten als auch eine Überlastung der Ausleitungsorgane sollten vermieden werden. Gehen Sie die Umstellung in sanften kleinen Veränderungen an, die sich an der bisherigen Ernährungs- und Lebensweise orientieren. Weniger ist mehr!

Die Theorie rund um eine optimale Ernährung unterscheidet sich also beträchtlich von einer erfolgreichen Anwendung in der Praxis. Die Kunst besteht nicht darin, jedem das Nonplusultra zu empfehlen (was ja nichts bringt, wenn der Klient es nicht umsetzt bzw. wenn es zu zusätzlichen gesundheitlichen Beschwerden führen würde). Es geht darum, dass Sie aus der Fülle Ihres Wissens nur jene Empfehlungen und Massnahmen herauspicken, die Ihrem Klienten, seiner momentanen Lebenssituation, seinem familiären Umfeld und seiner Herkunft am ehesten entsprechen und sich damit leicht von ihm umsetzen lassen.

Gehen Sie also langsam vor und empfehlen Sie zunächst nur wenige Massnahmen, dafür aber solche, von denen Sie sicher sein können, dass der Klient sie auch realisieren und durchhalten kann. Dafür ist es unabdingbar, dass Sie Ihren Klienten gut kennen. Erforschen Sie durch gezielte Fragen,

was die Ziele Ihres Klienten sind, wie seine momentane Lebenssituation und sein Umfeld (Familie, Beruf etc.) aussieht und auch wie gut sein Ernährungswissen und seine Kochkünste sind. Sobald der Klient nach wenigen Wochen erste Erfolge verspürt, wird er hochmotiviert sein. Das ist dann der Zeitpunkt für weitere Massnahmen.

Ferner geht es darum, dass Ihr Klient nach wie vor mit Genuss essen kann. Wenn Jan also bisher stramme Mäxchen frühstückte, dann wird er kaum auf ein Porridge oder Overnight Oats und wahrscheinlich auch nicht auf einen grünen Smoothie umsteigen wollen. Hier wäre es schon einmal ein grosser Fortschritt, wenn der stramme Max weniger stramm werden würde und z. B. in ein Vollkornbrot mit Schinken umgewandelt werden könnte. Dazu gibt es Tomaten- oder Gurkenscheiben und frische Zwiebelringe oder Schnittlauch.

Es geht ausserdem darum, dass Sie die gegebenen Empfehlungen so begründen, dass Ihr Klient sie verstehen und nachvollziehen kann. Erst wenn ihm die Zusammenhänge zwischen seiner aktuellen Ernährungs- und Lebensweise und seinen gesundheitlichen Beschwerden bewusst sind, wird er Ihre Tipps konsequent und mit Begeisterung umsetzen.

Einer Köchin, einer Krankenschwester, einem Altenpfleger oder einem Menschen, der sich seit Jahren hobbymässig mit Ernährung beschäftigt, können Sie selbstverständlich gerne erklären, wie die Arachidonsäure Entzündungen fördert, Jan Müller jedoch, mit dem Sie problemlos über die Installation einer Alarmanlage fachsimpeln könnten, benötigt einfache Erklärungen ohne wissenschaftliche Ausführungen. Wie also würden Sie Jan erklären, warum er Gebäck und Pralinen deutlich reduzieren sollte?

Theoretisch könnten Sie einfach sagen, dass er seinen Zuckerkonsum deshalb reduzieren sollte, weil Zucker eine entzündungsfördernde Wirkung haben kann. Natürlich ist Ihnen bewusst, dass Jan sehr wahrscheinlich ein Entzündungsproblem hat und dass sich die Reduktion von Zucker sehr wahrscheinlich positiv auf die chronische Prostatientzündung und die Hüftgelenksarthrose aus-

## 3

# Die Fallbeispiele

### 3.1. Fallbeispiel Michael

#### A – Persönliche Daten

Michael

- 31 Jahre
- 1,78 m
- 69 kg
- verheiratet
- Beruf: Zollbeamter

#### B – Gesundheitliche Situation

- Magen-Darm-Beschwerden seit ca. 6 Jahren
- gelegentlich Sodbrennen
- häufig Durchfall und starke Blähungen
- sehr infektanfällig (immer schon)

#### Hauptproblem (aus eigener Sicht)

- Blähungen und Durchfall
- Infektanfälligkeit

#### Zahnsituation

- keine Angabe

#### Sonstiges

- seine Frau ist nur halbtags berufstätig, kocht abends frisch

#### Medikamente

- musste 4- bis 5-mal im Jahr aufgrund von starken Erkältungen Antibiotika einnehmen

#### Nahrungsergänzungsmittel

- Vitaminkomplex mit Zink für das Immunsystem aus dem Drogeriemarkt

#### C – Bewegung

- geht keiner regelmässigen, sportlichen Aktivität nach

#### D – Bisherige Ernährungsweise

##### Ernährungsform

- Mischkost, seit Jahren unverändert.

##### Kochmöglichkeiten/Kochgewohnheiten

- bei der Arbeit keine Kochmöglichkeit vorhanden

##### Unverträglichkeiten

- keine bekannt

#### Mahlzeiten

##### Morgens

- 3 Scheiben Toast mit Nutella oder mit Schinken und Käse, Tomate
- 1 Banane

##### Mittags

- asiatische Nudeln mit Huhn oder Ente (Take-away)
- Döner mit Falaffel oder Fleisch
- Pizza oder belegte Brötchen mit Wurst



## Abends

- verschiedenen Suppen mit Gemüse oder Nudeln und Rindfleisch
- Fisch mit Kartoffeln, Fleisch mit Gemüse und Kartoffeln oder Klößen
- überbackene Nudelgerichte, manchmal auch nur Brot mit Thunfisch o.ä. und Salat

## Zwischenmahlzeiten

- zwischen Frühstück und Mittagessen: eine Butterbrezel
- zwischen Mittag- und Abendessen: 1 Stück süßes Gebäck
- zwischen Abendessen und Zubettgehen: nichts mehr

## Getränke

- ca. 1 Liter Mineralwasser medium
- 0,5 Liter Cola
- 0,5 Liter Apfelsaftschorle
- 1 bis 2 kleine Bier

## E – Umfeld und Lebenssituation

- fühlt sich im Arbeitsumfeld wohl
- gibt keine Probleme im Lebensumfeld an

## F – Erwartungen und Ziele des Klienten

- möchte seine starken Blähungen und die häufigen Durchfälle loswerden
- möchte weniger infekтанfällig sein

### 3.1.1. Ausarbeitung Fallbeispiel – Michael

#### A – Persönliche Daten

- Michaels Körper hat es mit 31 Jahren wahrscheinlich leichter, sich schneller zu erholen und zu regenerieren als ein „älterer“ Körper.
- Da Michaels Frau nur halbtags arbeitet und abends frisch kocht, kann er wahrscheinlich mit ihrer Unterstützung rechnen. Sie sollten Michael explizit fragen, ob und wie seine Frau in den Beratungsprozess einbezogen werden soll.

- Sein eher niedriges Gewicht lässt die Vermutung zu, dass Ihre Empfehlungen ruhig ein bisschen „reichhaltiger“ sein dürfen.
- Seinen Angaben zum Beruf zufolge, kann Michael mittags nicht Zuhause essen. Ihr Ernährungsplan sollte dies unbedingt berücksichtigen und einfache, zum Mitnehmen geeignete Gerichte vorschlagen.

#### B – Gesundheitliche Situation

Seine Beschwerden machen deutlich, dass Sie den Fokus auf die Regulierung seines Verdauungssystems richten sollten. Ein individueller und zielgerichteter Ernährungsplan ist unerlässlich für den Erfolg nicht nur von Michael (berücksichtigen Sie dies bei jeder Beratung). Eine optimale Ernährung im Sinne von Modul 6, Unit 1 „Die optimale Ernährung“, würde für Michael im Alltag jedoch kaum umsetzbar sein. Hier ist also Einfühlungsvermögen gefragt. Wie viel können Sie ihm zu Beginn der Umstellung zumuten? Wenn Sie Michael passende Empfehlungen geben wollen, ist es wichtig, dass Sie ihm gezielte Fragen stellen, um mehr über seine Möglichkeiten, Bedürfnisse und seine Bereitschaft zu erfahren. Nur wenn Sie Ihre Klienten richtig erkennen und verstehen, können Sie effektive Empfehlungen aussprechen, die Ihre Klienten leicht umsetzen können.

Zu Beginn Ihrer Beratung sollten sich Ihre Erklärungen nur auf das aus dem Gleichgewicht geratene Verdauungssystem und das damit in Mitleidenschaft gezogene Immunsystem konzentrieren. Erläutern Sie in einer einfachen Erklärung wie Darm und Immunsystem zusammenhängen.

In einem weiteren Schritt erklären Sie Michael dann den Zusammenhang zwischen seiner aktuellen Ernährungs- und Lebensweise und dem aus dem Gleichgewicht gekommenen Verdauungssystem. Welche Lebensmittel oder Lebensmittelkombinationen könnten mögliche Auslöser für seine Symptome sein? Welche anderen Lebensumstände könnten eine Rolle spielen?

**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

www.sec.ag



7 640152 282614

