



Ernährungsberater werden – Die Erfahrungen nach der Ausbildung

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 11 Juli 2020

Wie und wo kann man am besten Ernährungsberater werden? Welche Schule ist die beste? Vier Ernährungsberaterinnen kommen zu Wort und berichten von ihren Erfahrungen während der Ausbildung, aber auch von ihrem Tagesablauf nach bestandener Prüfung.

Ernährungsberater werden: Wie, wo und wann?

Wer Ernährungsberater werden möchte, stellt sich zunächst viele Fragen:

- Wie werde ich Ernährungsberater? Wie gehe ich vor, um Ernährungsberater zu werden?
- Möchte ich ganzheitlich beraten können?
- Möchte ich als Ernährungsberater selbständig in meiner eigenen Gesundheitspraxis arbeiten können?
- Wo kann ich (ganzheitlicher) Ernährungsberater werden? Wo kann ich mich also ausbilden lassen?
- Wann kann ich mit der Ausbildung zum Ernährungsberater beginnen und was kostet sie?
- Wie kann ich die Ausbildung mit meinem Job und meiner Familie unter einen Hut bringen?

Wir haben vier bereits erfolgreich tätige ganzheitliche Ernährungsberaterinnen und Ernährungsberater interviewt und zu ihrem Werdegang und ihrem Berufsalltag befragt. Sicher beantworten sich die meisten Ihrer Fragen wie von selbst, wenn Sie lesen, was Steffi, Jennifer, Julia und Petra Maria erzählen:

Steffi: Ganzheitliche Ernährungsberatung in München

Steffi Dächsel ist holistische Ernährungs- und Gesundheitsberaterin in München. Um 7 Uhr morgens beginnt ihr Tag – mit [Ölziehen](#) und einem [grünen Smoothie](#). Anschliessend bearbeitet Steffi Anfragen von Klienten, schreibt Artikel für ihren Blog [Wohlfuehlkost.de](#), kümmert sich um ihr Social-Media-Management oder nimmt an Online-Konferenzen zur Weiterbildung teil.

[Nach einer Runde Yoga](#) trifft sie sich gerne mit Klienten zu einem gesunden Mittagessen. Am Nachmittag und in den frühen Abendstunden stehen dann die Ernährungsberatungen auf dem Plan, bevor sie den Tag mit Meditation oder Yin Yoga ausklingen lässt.

Eigentlich hat Steffi BWL studiert und war fast 10 Jahre im Personalbereich grosser Konzerne tätig. "Ich stellte dann aber fest", erzählt Steffi, "dass dies nicht der richtige Weg für mich war.

Da ich schon immer Spass am gesunden Essen hatte und mich auch für alles, was mit Gesundheit, Vitalität und Glücklichkeit interessiere, beschloss ich Anfang 2014 mich auf dem Gebiet der holistischen Gesundheit und Ernährung an der *Akademie der Naturheilkunde* ausbilden zu lassen."

Im Fernstudium ganzheitlicher Ernährungsberater werden

Die *Akademie der Naturheilkunde* AkN ist die erste Fernlehrakademie, die sich auf die Ganzheitlichkeit in der Ernährungs- und Gesundheitsberatung spezialisiert hat. Seit 2012 bildet die *Akademie der Naturheilkunde* mit Sitz in der Schweiz ganzheitliche Ernährungsberater aus. In

eigener Regie studieren die TeilnehmerInnen mit umfangreichen Lehrunterlagen von zu Hause aus, können jedoch jederzeit mit ihren Dozenten über den Online-Campus Kontakt aufnehmen und Fragen stellen.

Die Studienzeit ist flexibel gestaltbar, so dass die Ausbildung auch neben dem Beruf oder Familienalltag im eigenen Rhythmus absolviert werden kann.

Nach spätestens 22 Monaten wird das Fernstudium mit der Prüfung zum zertifizierten Fachberater für holistische Gesundheit abgeschlossen, und der frisch gebackene Ernährungsberater kann sich seinem Herzenswunsch widmen: Andere Menschen in Sachen Gesundheit beraten – in der eigenen Gesundheitspraxis, in Naturheilpraxen in Zusammenarbeit mit Heilpraktikern oder auch in Sport- oder Wellnesseinrichtungen.

Andere Tätigkeitsbereiche umfassen: Vorträge halten, Gesundheits- und Kochkurse veranstalten, Artikel für Gesundheitsportale verfassen und vieles mehr.

Steffi: "Die beste Entscheidung, die ich je treffen konnte"

Während der Ausbildung stellte Steffi Dächsel fest, dass es in ihrem Umfeld ein grosses Interesse an allen Themen rund um Ernährung und Gesundheit gab. Viele Menschen hatten Fragen und waren aufgrund der unterschiedlichen Meinungen zur richtigen Ernährung stark verunsichert. Steffi begann daraufhin im März 2014, über diese Themen in ihrem Blog zu schreiben.

"Später mit Beendigung der Ausbildung wurde das Interesse an persönlichen Beratungen immer grösser, sodass ich beschloss als holistische Gesundheits- und Ernährungsberaterin zu arbeiten. Es war eine Entwicklung, die Anfang 2014 noch nicht klar war. Und ich muss sagen, es war die beste Entscheidung, die ich treffen konnte."

Jennifer: Spezialistin für gesundes Abnehmen

Auch Jennifer Vukajc ist erfolgreiche Absolventin der AKN. In ihrem Heimatort im hessischen Heusenstamm (Landkreis Offenbach) eröffnete die 35jährige Mutter von zwei Kindern ihre FigurPraxis. Dort hilft sie ihren Klienten dabei, ihre Wohlfühlfigur zu erreichen – und zwar ganz ohne die üblichen Pülverchen.

Jennifer hat sich aus gutem Grunde auf die Gewichtsreduktion spezialisiert. Sie sagt:

"Meine ganze Jugend, seit der Pubertät, habe ich damit zugebracht, gegen meinen Körper und die runden Formen anzukämpfen. Ich habe fast alle Diäten und neusten Trends ausprobiert, was mich

schlussendlich meine Gesundheit gekostet hat. Dies wollte ich nicht einfach so hinnehmen und habe das Studium zur Ernährungsberaterin an der *Akademie der Naturheilkunde* absolviert."

Jennifer kann ihren Klienten aus erster Hand vermitteln, wie eine gesunde Gewichtsabnahme mit Genuss und leckerem Essen gelingen kann. Sie freut sich riesig, wenn ihre Klienten erste Erfolge erleben: "Ich liebe es, dass so viel Positives zurück kommt von den Menschen, denen ich helfen konnte. Es ist so schön, wenn sie mir freudestrahlend erzählen, dass sie ihre Blutdrucktabletten reduzieren konnten oder ihre Blutzuckerwerte seit Wochen stabil sind oder sie wieder in die alte Jeans von vor 15 Jahren passen."

Zeit für die Familie

Für Jennifer ist die Tätigkeit als Ernährungsberaterin auch noch aus einem anderen Grund bestens geeignet: "Für mich lässt sich die Selbständigkeit wunderbar mit meinem Familienleben kombinieren." Denn wenn Jennifers Tag um 8.30 Uhr mit den ersten Terminen beginnt, sind die Kinder im Kindergarten.

Mittags kann sie sich in aller Ruhe Zeit nehmen, um ein gesundes Essen vorzubereiten und ihre Kinder wieder abzuholen. Am späten Nachmittag geht sie zu den Abendterminen für Berufstätige, die bis 20 Uhr dauern können, noch einmal in ihre Praxis.

Petra: Berät zu Hause und in einer Naturheilpraxis

Petra Maria Schmitt aus dem unterfränkischen Miltenberg berät ihre Klienten hingegen auch bei sich zu Hause, zumindest am Nachmittag. Vormittags klärt sie Patienten in der Praxis eines Heilpraktikers über die richtige Ernährung auf. "Wir veranstalten des öfteren Smoothie-Tage, oder es gibt Kleinigkeiten zu essen, um den Patienten zu zeigen, dass man sich auch schnell und trotzdem gesund ernähren kann", berichtet Petra Maria.

Natürlich gehört nicht nur die Ernährung zu einem gesunden Leben, sondern viele andere Bereiche mehr, wie Bewegung oder Entspannung. Oft besteht auch hier ein enormer Bedarf an Aufklärung, Motivation und umsetzbaren Vorschlägen.

Steffi Dächsel lässt sich daher gerade zur Entspannungstherapeutin ausbilden und kann ihren Klienten ab März 2016 Kurse zu den Themen Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Stressmanagement und Achtsamkeitstraining zur Stressbewältigung anbieten.

Bei Petra Maria Schmitt kann man sich ebenfalls entspannt zurücklehnen, nämlich bei der bekannten [Fussreflexzonenmassage nach Hanne Marquardt](#).

Ein weiteres Extra für Petra Marias Klienten sind "kleine selbstgemachte Köstlichkeiten zum Probieren, wenn möglich auf das Thema des Klienten bezogen, z. B. gibt es für Diabetiker etwas Süßes ohne Zucker!"

Dank Ernährungsumstellung: Optimale Blutwerte

Gerade bei Diabetes kennt sich Petra Maria Schmitt aufgrund eigener Erfahrungen sehr gut aus. Denn ihre persönlichen Gesundheitsprobleme waren es, die sie dorthin brachten, wo sie heute steht: Geplagt von [Hashimoto](#), [Diabetes](#) und Herzproblemen begab sich Petra Maria auf die Suche nach Alternativen.

"Von der Schulmedizin irgendwie aufgegeben und auf die Psychoschiene abgeschoben, habe ich damals angefangen viele Fachbücher zu lesen, ich habe im Internet recherchiert und mich mit Themen wie [Naturheilkunde](#), aber vor allem mit gesunder Ernährung auseinandergesetzt!" Das Ergebnis ist beeindruckend, denn Petra Maria erzählt weiter:

"Dank meiner Ernährungsumstellung und verschiedener Vitalstoffe sind heute nicht nur meine Zuckerwerte in einem optimalen Bereich (ich brauche weder Insulin noch Tabletten). Auch die Schilddrüsenwerte sind wieder in der Norm, das heisst, meine [Schilddrüsenerkrankung](#) ist zum Stillstand gekommen!

Diese Erkenntnis und mein daraus entwickeltes Wissen, haben mich nicht mehr losgelassen. Ich wollte unbedingt mehr über das spannende Thema "[gesunde Ernährung](#)" erfahren. Auf der Suche nach der "absolut richtigen" Ausbildung bin ich dann auf die *Akademie der Naturheilkunde* gestossen."

Ganz ähnlich erging es Julia Vaimann, inzwischen erfolgreiche Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin mit eigener Praxis in der City von Stuttgart.

Julia: Ernährungscoach und Dozentin

Auch Julia fand über persönliche gesundheitliche Probleme zur *Akademie der Naturheilkunde*. Als Betriebswirtin war sie ursprünglich in grossen Unternehmen tätig, kündigte dort aber, um ihrer Berufung zu folgen und sich zur Ernährungs- und Gesundheitsexpertin ausbilden zu lassen.

Parallel zum Ernährungsberater-Fernstudium startete sie auch die Heilpraktikerausbildung. "Ich saugte das Wissen förmlich auf", erzählt Julia, "es war eine harte, aber auch eine tolle und spannende Zeit in meinem Leben. Seit 2,5 Jahren bin ich in meiner eigenen Praxis *VitalWert* in Stuttgart selbständig tätig.

Mein Arbeitstag gliedert sich aktuell in zwei Aktivitäten. Zum einen nehme ich persönliche Termine in meiner Praxis wahr oder bereite die Termine entsprechend vor, indem ich Analyseergebnisse auswerte, individuelle Therapie- und Ernährungspläne erstelle und persönliche Massnahmenkataloge erarbeite.

In der restlichen Zeit bin ich als freie Dozentin bei der *Akademie der Naturheilkunde* tätig und betreue dort den Online-Campus, beantworte also die Fragen der StudentInnen und bin für die Durchführung von Übungsaufgaben zuständig."

Worin sich die ganzheitliche [Ernährungsberatung](#) von einer herkömmlichen Ernährungsberatung unterscheidet, erklärt Julia sehr eindrucksvoll:

"Meine Ernährungsberatung ist ganzheitlich (= holistisch) und basiert gleichzeitig auf aktuellen ernährungswissenschaftlichen Studien sowie Erkenntnissen aus der Naturheilkunde. Das bedeutet, dass nicht nur die Auswirkungen der Nahrung auf den Menschen, sondern auch weitere wesentliche Faktoren der Lebensführung betrachtet werden. Körper, Seele und Geist bilden bekanntlich eine Einheit. Durch eine ganzheitliche Herangehensweise werden alle diese Bereiche entsprechend berücksichtigt."

Diese Liebe zum Traumberuf Ernährungsberater klingt auch aus den Worten von Steffi Dächsel: "Für mich ist es kein Beruf, sondern eine Berufung. Ich freue mich jeden Tag auf viele neue spannende und abwechslungsreiche Themen. Ich liebe es und habe riesigen Spass dabei, das tun zu dürfen, was ich immer machen wollte: Mit Menschen zusammenarbeiten und ihnen in ihrer Situation helfen, sie beraten und eine bewusstere und gesündere Lebensführung in ihren Alltag integrieren."

Ähnlich beschreibt Julia Vaimann das, was Sie an ihrem Beruf so liebt: "Es macht mich glücklich zu sehen, dass Menschen ihre persönlichen Ziele mit meiner Unterstützung erreichen können und sich wieder gesund und wohl fühlen. Zu wissen, dass man durch seine Arbeit Menschen helfen kann, ihr Leben zu verbessern, empfinde ich als sehr erfüllend :-)"

Die ZDG-Redaktion dankt allen vier Ernährungsberaterinnen für die Berichte, aus denen so viel Enthusiasmus und Freude spricht. Wir wünschen euch alles Gute und weiterhin viel Erfolg bei eurer Tätigkeit als Ernährungsberater.

Wenn Sie mehr über Steffi, Jennifer, Petra Maria und Julia erfahren möchten, sind Sie herzlich zu einem Besuch auf ihren Webseiten eingeladen:

- [Steffi Dächsel](#)
- [Jennifer Vukajc](#)
- [Petra Maria Schmitt](#)
- [Julia Vaimann](#)

Ernährungsberater werden: Bei der Akademie der Naturheilkunde

Viele Ihrer ursprünglichen Fragen sind nun sicher beantwortet. Bestimmt haben Sie längst ein Konzept im Kopf, wie sich Ihr Ziel "Ernährungsberater werden" umsetzen lässt und wie sich Ihr Alltag als Ernährungsberater nach absolvierter Ausbildung gestalten könnte. Details zum Ablauf der Ausbildung und auch [zu den Kosten der Ausbildung](#) finden Sie direkt auf der Seite der Akademie der Naturheilkunde. Schauen Sie dort einfach einmal vorbei:

[Hier geht es zur Akademie der Naturheilkunde](#)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker