

# **Seminar: Osteoporose für Ernährungsfachkräfte:**

## **Medizinische Hintergründe, leitliniengerechte Ernährung, patientengerechte Vermittlung, alltagstaugliche Umsetzung**

**Termine:** lt. Ausschreibung

**Dauer:** Freitag: 10.00 bis 18.30 Uhr (9 UE)  
Samstag **mit** Kochpraxis: 9.00 bis 16.00 Uhr (8 UE)  
Samstag **ohne** Kochpraxis: 9.00 bis 13.30 Uhr (5 UE)

**Ort:** SaniPep Gesundheitszentrum  
Charles-de-Gaulle-Straße 6, EG, 81737 München

**Zielgruppe:** Anerkannte Ernährungsfachkräfte (Diätassistent/innen, Dipl. Oecotropholog/innen, Dipl. Ernährungswissenschaftler/innen etc.)  
gerne auch Ärzte/Ärztinnen, Ernährungsmediziner/innen, etc.

**Teilnehmerzahl:** mind. 10 / max. 16 Personen

### **Referentinnen-Team:**

Ehrentraud Koch, Fachärztin für Physikalische Medizin, Osteologin DVO, langjährige Mitarbeiterin im Bayerischen Osteoporose-Zentrum am Klinikum Großhadern in München

Barbara Haidenberger M.Sc., Diätassistentin, Diätküchenleiterin DGE, Qualitäts-, Prozess- & Projektmanagerin, Diätologin (B.Sc.) 25 Jahre Berufserfahrung in Klinik, Großküche, Rehabilitation, Patientenschulung, Ernährungsberatung, Prävention

### **Seminarbeschreibung:**

Mehr als 7 Millionen Menschen in Deutschland leiden an Osteoporose - vergleichbar viele wie an Diabetes mellitus. Im Gegensatz zum Diabetes gibt es aber kaum Beratungs- oder Kursangebote für Osteoporose-Betroffene, eine Ernährungsberatung wird durch Empfehlungen für eine Nahrungsergänzung mit Calcium und Vitamin D3 ersetzt – ohne Berücksichtigung der individuellen Essgewohnheiten und der tatsächlichen Nährstoffzufuhr. Dabei beinhaltet eine „knochengesunde Ernährung“ weit mehr als diese beiden Mikronährstoffe. Das zweitägige Fach-Seminar bietet Ernährungsfachkräften ein Rundum-Update zum Thema Osteoporose - Praxistipps für die Umsetzung im Alltag inklusive.

**Kosten:** **Mit Kochpraxis:** € 370,- (inkl. MwSt., themenbezogene Pausensnacks, Lebensmittel für die Kochpraxis am Samstag)  
**Ohne Kochpraxis:** € 325,- (wie oben, ohne Lebensmittel fürs Kochen)

**Mitglieder der Fachverbände** (VDD, VFED, FET, VDOE, DGE, QUETHEB, SVDE, Diätologen Österreich) zahlen € 320,- mit bzw. € 275,- ohne Kochpraxis

**Fortbildungs-Punkte:**

Das Seminar umfasst 17 Kurseinheiten á 45 Minuten mit Kochpraxis bzw. 14 Kurseinheiten á 45 Minuten ohne Kochpraxis.

QUETHEB: 4 Punkte Modul F / SVDE: 12 Punkte werden erwartet (mit Kochpraxis)

**Seminar-Ablauf (Änderungen vorbehalten):****TAG 1**

- |                 |  |
|-----------------|--|
| 10.00 bis 11.30 | Begrüßung, Vorstellung<br>Medizinische Einführung Teil 1:<br><br>Der Aufbau des Knochens, Epidemiologie, Definition der Osteoporose, Leitlinien und DVO (Dachverband der Osteologie), Prävention, Risikofaktoren, Diagnostik |
| 11.30 bis 11.45 | Kaffeepause  |
| 11.45 bis 13.15 | Medizinische Einführung Teil 2<br><br>Therapie: Basistherapie, Medikamente, Schmerztherapie, Heil- und Hilfsmittel, Bewegung und Sturzprophylaxe   |
| 13.15 bis 14.15 | Mittagspause   |
| 14.15 bis 15.45 | Leitliniengerechte Ernährung, relevante Nährstoffe   |
| 15.45 bis 16.00 | Kaffeepause  |
| 16.00 bis 17.30 | Säure-Basen-Haushalt   |
| 17.30 bis 17.45 | Bewegte Pause / Bewegungsübungen   |
| 17.45 bis 18.30 | Schulungsbausteine: Haus der Osteoporose-Therapie und Prävention , Säure-Basen-Waage, Spiel der Knochengesundheit  |

**TAG 2:**

- |                 |  |
|-----------------|--|
| 9.00 bis 10.30  | Auswertung der Esstagebücher; Bericht über das Evaluierungsprojekt   |
| 10.30 bis 10.45 | Kaffeepause  |
| 10.45 bis 13.00 | Marketing: Vorstellung verschiedener Anwendungsmöglichkeiten (Prävention, Therapie), Vorstellung zertifizierter Kurskonzepte |
| 13.00 bis 13.30 | Qualitätskontrolle, Feedback, Reflexion für TN ohne Kochpraxis   |
| 13.30 bis 15.45 | Kochpraxis: Knochengesundes Menü   |
| 15.45 bis 16.00 | Qualitätskontrolle, Feedback für die Kochkurs-Teilnehmer   |