

# Lehrgang „Dentale Ernährungsberatung“ der eazf – Mehrwert für die Zahnarztpraxis

Berufliche Anforderungen sowie der persönliche Anspruch, in der Freizeit stets aktiv zu sein und alle Lebensphasen vital zu erleben, haben unsere Lebensweise und speziell die Ernährung verändert. So führen zum Beispiel Bewegungsmangel, Dauerstress, Fast Food und Fertigprodukte mit vielen Zusatzstoffen zu veränderten Stoffwechselprozessen, die stille Entzündungen fördern und Krankheiten wie Diabetes mellitus, Adipositas und andere Erkrankungen des metabolischen Syndroms entstehen lassen. Mit dem seit Jahren erfolgreichen Lehrgang zur/zum „Dentalen Ernährungsberater/in“ qualifiziert und motiviert die eazf Zahnarztpraxen, ein ergänzendes Beratungsangebot für Patienten zum Thema Ernährung in das Behandlungsspektrum zu integrieren.

Der menschliche Organismus benötigt Baustoffe, um alle Organfunktionen und Stoffwechselprozesse optimal durchführen zu können. Eiweiße sind wesentliche Baustoffe für Muskulatur, Immunabwehr, hormonelle Prozesse sowie Blutgerinnung und halten das körpereigene Transportwesen zur Sicherstellung der Nährstoffversorgung und der Abfallwirtschaft aufrecht.

## GRUNDLAGEN

### 4 Wochenenden

- Organfunktionen und Stoffwechsel
- Nähr- und Vitalstoffe
- Lebensmittelkunde
- Ernährungsformen
- Bio und seine Bedeutung
- Zwischenprüfung

## BASISSEMINAR

### 4 Wochenenden

- Prävention ernährungsbedingter Erkrankungen
- Homöostase im Organismus
- Ernährungsprotokoll, -gespräch, -plan
- Coaching/Beratung

## AUFBAUSEMINAR

### 4 Wochenenden

- Unverträglichkeiten/Allergien
- Fasten und Diäten
- Umsetzung in der Praxis
  - Abrechnung
  - Rechtliche Rahmenbedingungen
- Motivation
- Abschlussprüfung

Der Körper benötigt Vitalstoffe wie Vitamine, Spurenelemente und Mineralien, um die Bauprozesse zu unterstützen. Die notwendige Energie wird über vollwertige Kohlenhydrate und ausgewählte Fette bereitgestellt, die auch sonst vielfältige Aufgaben übernehmen. Die optimale Wirkung für den Menschen entsteht durch das Zusammenspiel vieler in der Nahrung enthaltener Bioaktivstoffe und deren Zusammenwirken im natürlichen Verbund. Diese Effizienz geht durch industrialisierte Prozesse der natürlichen Lebensmittel zum Teil verloren.

## Folgen „ungesunder“ Ernährung

Stille Entzündungen wie die chronische Parodontitis hemmen viele Bauprozesse im Körper. So kann z. B. das Tryptophan für die Serotonin- und Melatoninproduktion nicht mehr effektiv hergestellt werden und es entwickeln sich Beschwerden wie ein verändertes Schmerzempfinden, anderes Essverhalten und Schlafstörungen. Schlafstörungen und fehlende Vitalstoffe hemmen die Regeneration und Reparatur der Organe, die durch Wachstumsfaktoren besonders in der Nacht gebildet werden.

Der übermäßige Zuckerkonsum fördert zusätzlich die Inflammation im Gewebe und schränkt die Funktion der Eiweiße und Fette durch die chemische Reaktion der Verzuckerung erheblich ein. Es entsteht eine Oxidation, die die Zellstrukturen degeneriert und Ablagerungen in Gefäßen und Gewebe entstehen lässt. Das zeigt sich besonders bei Diabetespatienten, einer schlechteren Wundheilung und weiteren Beschwerden unter anderem im Herz-Kreislauf-System.

Dauerstress verbraucht sehr viel Vitalstoffe, die für andere körpereigene Prozesse fehlen, und verändert Verdauungsprozesse. Dadurch werden Nährstoffe nicht mehr ausreichend im Körper aufgenommen und verarbeitet und die Darmflora passt sich durch veränderte Zusammensetzung bzw. Reduktion der Vielzahl der Bakterienarten dauerhaft dem Stressgeschehen an.

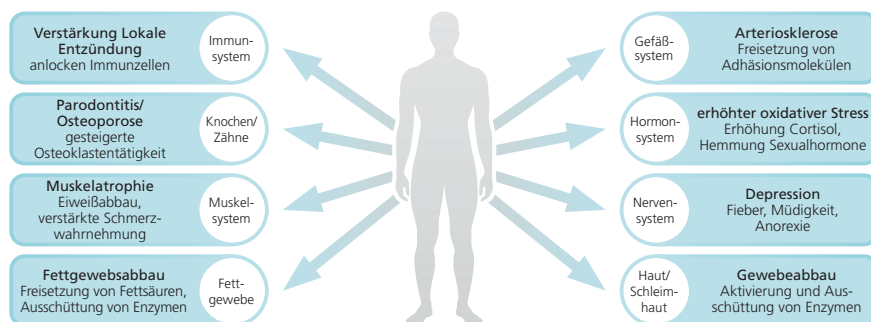
Die Globalisierung ermöglicht, Lebensmittel aus aller Welt zu beziehen und diese zu verzehren. Eingeführte Lebensmittel wie zum Beispiel Obst und Gemüse werden unreif geerntet und können somit nicht die notwendigen Vitalstoffe produ-



## MEHR INFORMATIONEN

Der nächste Lehrgang zur/zum „Dentalen Ernährungsberater/-in eazf“ startet im Oktober 2023. Nähere Informationen erhalten Sie bei der eazf, Tel. 089 230211-436, E-Mail: [info@eazf.de](mailto:info@eazf.de) oder unter: <https://www.eazf.de/sites/ernaehrungsberatung>.

## ENTZÜNDUNGEN: CHRONISCH VERMITTELTE EFFEKTE



zieren, die für die Stoffwechselprozesse notwendig sind. Langfristig entwickeln sich Defizite im Körper, die zu Beschwerden und Krankheiten führen können.

### Ausbildungskonzept „Dentale/-r Ernährungsberater/-in eazf“

Die Ernährung beeinflusst unser Wohlbefinden und ist Mitverursacherin für viele Erkrankungen. Mit dem Ausbildungskonzept erhalten Kursteilnehmende individuelle Empfehlungen und gesundheitsfördernde Lebensmittelvorschläge für ihre Patienten an die Hand, damit sowohl die Zahngesundheit als auch der gesamte Organismus des Menschen in seiner Gesunderhaltung bestmöglich gefördert wird. Ernährung soll mit Vitalstoffen, ausgewählten Kohlenhydraten, Eiweißen und Fetten die körpereigenen Prozesse optimal unterstützen, damit der Mensch den täglichen Anforderungen nachgehen kann und ernährungsbedingten Erkrankungen vorgebeugt wird.

Die ernährungswissenschaftlichen Zusammenhänge bilden die Basis für die praktische Ernährungsberatung. Ergänzt werden die individuellen Beratungskonzepte durch naturheilkundliche Ansätze, um das Mikrobiom aufzubauen und zu erhalten. In Gruppenarbeiten werden Ernährungsprotokolle ausgewertet und Lösungsvorschläge erarbeitet. Hierbei finden ernährungsmedizinische Notwendigkeiten und individuelle Bedürfnisse des Patienten Berücksichtigung. Eine Ernährungsumstellung erfordert auch die Veränderungsbereitschaft des Patienten. Daher werden neben den fachlichen Ernährungsberatungsmethoden auch Coachingelemente vermittelt, um den Veränderungsprozess mit Fähigkeiten und Ressourcen

des Patienten nachhaltig umzusetzen. Geeignete Gesprächsmethoden erleichtern zudem den Teilnehmenden die kompetente Beratung in der Zahnarztpraxis.

In drei Ausbildungsabschnitten an 12 Wochenenden (jeweils Freitag und Samstag) werden die Inhalte vermittelt. Der Lehrgang wird in einer Kombination aus Online-Modulen zur Vermittlung der theoretischen Grundlagen und Präsenzveranstaltungen für praktische Themen durchgeführt.

### Perspektiven

Der Lehrgang ermöglicht die Umsetzung neuer Konzepte in der Zahnarztpraxis, die praktikabel und personengerecht zur Vorbeugung ernährungsabhängiger Erkrankungen eingesetzt werden können. Dabei stehen langfristige, aber vor allem genussvolle, individuelle und innovative Strategien zur Veränderung in der Lebens- und Ernährungsweise im Vordergrund. Nach Abschluss der Ausbildung kann die Beratungstätigkeit vielseitig eingesetzt werden. Beispiele sind die Ergänzung zur Individualprophylaxe, zielgerichtete Ernährungsweisen, Fastenformen, Prävention ernährungsbedingter Erkrankungen und der Umgang mit Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Einzelberatungen, Familienberatungen, Vorträge und Patientenschulungen sind ein weiterer Mehrwert für die Zahnarztpraxis. Es ergeben sich dadurch neue Leistungsangebote, die die Patientenzufriedenheit, die Wettbewerbsfähigkeit und die Wirtschaftlichkeit erhöhen.

Den Lehrgang zur/zum „Dentalen Ernährungsberater/-in“ gibt es bei der eazf bereits seit 2015. Durch eine regelmäßige

Weiterentwicklung sind neue Erkenntnisse aus der Ernährungsmedizin mit eingebunden. Die Dozentinnen und Dozenten bringen ihre praktischen Erfahrungen ein. Dadurch werden unterschiedliche Sichtweisen aus Ernährungsmedizin, Naturheilkunde, Beratungskonzepten und Erkrankungen beleuchtet.

Die Fortbildung beginnt jeweils im Oktober und endet im Juli des Folgejahres. Der Lehrgang richtet sich an Zahnärztinnen, Zahnärzte, Zahnmedizinisches Fachpersonal und Menschen, die im Gesundheitswesen tätig sind.

Mit der dentalen Ernährungsberatung unterstützen und begleiten Sie Patienten auf ihrem Weg in eine verbesserte Lebens- und Ernährungsweise.

Stefan Duschl  
Dr. rer. nat. Rosemarie Klamer



**STEFAN DUSCHL**  
Heilpraktiker, Betriebswirt,  
Ernährungstherapeut,  
Koordinator des Lehrgangs  
duschl.stefan@t-online.de



**DR. ROSEMARIE KLAMER**  
Biologin und Ernährungsberaterin