

# STUDIENBESCHREIBUNG

Gesundheitsberater:in



## Der Markt

### Gesellschaft und Gesundheit im Wandel!

Die demografischen Entwicklungen haben in den vergangenen Jahren wesentliche Veränderungen in der Gesellschaft verursacht. Dies macht sich vor allem durch die immer älter werdende Bevölkerungsstruktur in Deutschland bemerkbar. Zum einen prognostizieren statistische Hochrechnungen, dass bis zum Jahr 2050 über zwei Milliarden Menschen älter als 60 Jahre alt sein werden, und zum anderen, dass knapp 450 Millionen Menschen älter als 79 Jahre werden. Damit hätte sich die Anzahl im Vergleich zur jetzigen Situation verdoppelt!

Damit gehen oftmals auch nichtübertragbare Erkrankungen einher, wie z. B. Krebs, Diabetes, Schlaganfälle, Demenz sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Bedeutsame Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind unter anderem Rauchen, Fettleibigkeit, sportliche Inaktivität und Bluthochdruck. Auch die Anzahl von Betroffenen psychischer Erkrankungen nimmt weiter zu. Nicht zuletzt aufgrund der zusätzlichen Belastungen durch die Corona-Pandemie gerät mittlerweile fast jede dritte Person im Laufe des Lebens an die Grenzen der eigenen Regenerationsfähigkeit und Erhaltung der psychischen Gesundheit. Schlafstörungen, Depressionen, Angstzustände, Essstörungen sowie verschiedene Suchterkrankungen zählen zu den häufigsten Diagnosen im Bereich psychischer Erkrankungen.

Regelmäßige Bewegung und körperliche Aktivität senken die vorzeitige Sterblichkeit, führen zu einem gesünderen Lebensstil und vermindern die Erkrankungshäufigkeit. Durch gezielte Förderung eines aktiveren Lebensstils kann die Lebensqualität verbessert, das körperliche Wohlbefinden gestärkt sowie Krankheiten und Beschwerden entgegengewirkt werden.

Aufgrund der gesamtgesellschaftlichen Entwicklungen besteht weiterhin ein gravierender Handlungsbedarf, die individuelle Gesundheit und damit auch ein gesundheitsbewusstes Verhalten frühzeitig und langfristig zu fördern. Demzufolge wird die Bedeutung von gesundheitsorientierten Angeboten und Unterstützungsmöglichkeiten zukünftig weiter zunehmen. Diese bieten diverse Ansätze zur Verbesserung der physischen und psychischen Gesundheit.

### Gesunde Strukturen als Grundlage für ein gesundes Leben!

Die Gesundheit nimmt einen großen Stellenwert ein. Sie ist Voraussetzung für ein langes und glückliches Leben. Beeinflusst wird diese unter anderem durch verschiedene Komponenten, wie sportliche Aktivität, Ernährung und regelmäßige Erholungsphasen.

Im gesamten Gesundheitskontext ergeben diese drei Bestandteile wichtige Schlüsselfaktoren für das eigene Wohlbefinden. Doch wie kann ein gesunder Lebensstil ganzheitlich in die eigenen Alltagsstrukturen integriert und nachhaltig aufrechterhalten werden? Vielen Menschen fällt die konkrete Umsetzung im beruflichen oder im privaten Umfeld schwer.

Grundsätzlich besteht ein enormes Interesse daran, individuelle Verhaltensweisen zu hinterfragen und gesundheitsförderliche Angebote wahrzunehmen. In Umfragen kam heraus, dass sich immer mehr Menschen eine ausgewogene Ernährung oder einen aktiveren Lebensstil wünschen.

Gerade das individuelle Gesundheitsverhalten wird in Familie, Kindergarten, Schule und Freundeskreis erlernt. Diese vermittelten Kompetenzen können erste gute Voraussetzungen für ein gesundes und aktives Leben darstellen.

Innerhalb dieser Strukturen sollten gesundheitsförderliche Maßnahmen barrierefrei und niederschwellig für jeden zugänglich sein.

Im Folgenden wird kurz auf einige wesentliche Faktoren der ganzheitlichen Gesundheitsperspektive eingegangen:

Zunächst einmal ist körperliche Aktivität in Form von Bewegung enorm wichtig, um im Alter lange mobil, fit und vor allem eigenständig zu bleiben. Viele physische Funktionen verringern sich im Laufe des Lebens, sodass hier aktiv entgegengewirkt werden sollte, um diese degenerativen Prozesse innerhalb des Körpers zu verzögern. In der Regel ist der Alltag von sitzenden Tätigkeiten und monotonen Bewegungsabläufen geprägt. Langfristig betrachtet verliert der Mensch mit dem Älterwerden nicht nur Muskelmasse, sondern auch Flexibilität bzw. Beweglichkeit. Regelmäßige sportliche Betätigung reduziert gesundheitliche Risikofaktoren. Bereits moderates Ausdauertraining ist in der Lage, gesundheitliche Einschränkungen sowie physiologische Abbauprozesse zu mildern. Ausgiebige Spaziergänge oder leichte Sportaktivitäten können gesundheitsförderliche Effekte mit sich bringen. Mobilisierende Übungen in Kombination mit dehnenden Komponenten sorgen zum einen für einen Wohlfühlfaktor und zum anderen wird der Körper mit seinen Muskeln, Sehnen und Bändern vor altersbedingten Verletzungen geschützt.

Ein weiterer Aspekt im Kontext der ganzheitlichen Gesundheit bezieht sich auf das relevante Thema Ernährung. Dabei spielen z. B. emotionale Faktoren eine wichtige Rolle, denn das eigene Ernährungsverhalten wird unter anderem vom sozialen Umfeld geprägt. Täglich ist der menschliche Organismus dabei auf eine hochwertige Zusammensetzung von Nährstoffen angewiesen. Kohlenhydrate, Fette und Proteine liefern Energie und stärken damit den Körper. Insbesondere die Zufuhr von frischen und pflanzlichen Nahrungsmitteln erweist sich als sehr hilfreich, um eine ausreichende Kombination von Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen zu sich zu nehmen. Letztendlich kann mit einer gesunden und ausgewogenen Ernährung sowohl der individuelle Gesundheitszustand als auch Wohlbefinden positiv beeinflusst werden.

Besonders die psychische Gesundheit rückte zuletzt deutlich in den Fokus der Öffentlichkeit. Mittlerweile nehmen immer mehr Menschen tägliche Situationen als stressig oder aber auch überfordernd wahr. Berufliche oder private Belastungsfaktoren, die immer wiederkehren, besitzen damit ein enorm hohes Potenzial, um die eigene Gesundheit langfristig zu gefährden. Ein Teufelskreis kann entstehen, in welchem es dann schwerfällt, emotionale Krisen, Herausforderungen oder Probleme zu bewältigen. Die mentale Gesundheit wird in Mitleidenschaft gezogen. Erste lösungsorientierte Ansätze können sich beispielsweise in sozialen Interaktionen mit der Familie oder mit Freunden ergeben. Ein stabiles Umfeld mit intakten Beziehungen und positiven Erfahrungswerten kann in einem ersten Schritt als seelische Unterstützung fungieren, sodass Verhaltensmuster oder kreisende Gedanken gemeinsam hinterfragt werden können. Aber auch andere Ergebnisse führen bekanntlich ans Ziel und sind somit in der Lage, die eigenen Ressourcen wieder zu aktivieren.

Zu einer ganzheitlichen Betrachtung der Gesundheit gehört auch die kritische Auseinandersetzung mit dem eigenen Schlaf, denn Ein- und Durchschlafprobleme ergeben sich immer häufiger in der Gesellschaft. Auch Schlafmangel ist weit verbreitet und kann sowohl pathologischer als auch stressbedingter Herkunft sein. Die Wahrscheinlichkeit, durch unzureichenden Schlaf an Herz-Kreislauf-Beschwerden zu erkranken, ist hoch. Daher ist bei Schlafmangel frühzeitiges Entgegenwirken überaus wichtig.

## Aufgaben und Tätigkeitsfelder

Die Tätigkeits- und Einsatzfelder von ganzheitlichen Gesundheitsberater:innen sind vielfältig. Sie können – je nach Kompetenzen und Qualifikationen – in verschiedenen Bereichen tätig werden:

- ▶ gesundheitsorientierte Fitnessanlagen bzw. Fitness- und Gesundheitseinrichtungen
- ▶ sportwissenschaftliche Trainingsinstitute, Sportvereine oder Betriebssportabteilungen
- ▶ Personal Training, d. h. selbstständige Gesundheitsberater:in mit eigenen Kund:innen
- ▶ Grund- und Volkshochschule sowie weiterführende Bildungsinstitutionen
- ▶ Anstellung in einer gesundheitsorientierten Praxis
- ▶ Selbstständigkeit mit eigenen Räumlichkeiten
- ▶ Reha- und Kureinrichtungen
- ▶ Gesundheits- und Wellnesshotels

Um die individuelle Gesundheitskompetenz der Klient:innen zu verbessern, gehören regelmäßige körperliche Bewegung, eine gesunde und ausgewogene Ernährung, ausreichende Erholungsphasen sowie das Erlernen von Stressbewältigungsstrategien als relevante Themen in diese ganzheitliche Weiterbildung. Gesundheitsberater:innen sensibilisieren und informieren die Klient:innen regelmäßig in diesen Themengebieten, um so auch ein gesundheitsbewusstes Verhalten anzuregen. Es sollen individuelle Ressourcen aufgebaut werden, indem fachübergreifendes Wissen aus den Bereichen Bewegung, Ernährung, Stress und Schlaf vermittelt wird.

## Studienübersicht

Das IST-Studieninstitut bietet die 14-monatige Weiterbildung „Gesundheitsberater:in“ in Form eines staatlich zugelassenen Fernstudiums mit zwölf Studienheften und drei Seminaren an. Diese Unterrichtsform bringt Dir viele Vorteile:



Das Fernstudium bietet Dir die Möglichkeit, die Weiterbildung problemlos berufsbegleitend durchzuführen und orts- sowie zeitunabhängig zu lernen.

Der Versand der Studienhefte erfolgt modular, d. h., Du erhältst die Studienhefte „paketweise“ in regelmäßigen Abständen und kannst Dir so die Lernzeit noch freier einteilen. Des Weiteren stellen wir Dir die Studienmaterialien zusätzlich zu den gebundenen Studienheften im Online-Campus als PDF-Dokumente zur Verfügung, sodass Du Dir diese auf Wunsch herunterladen und dann jederzeit an Deinem Computer ansehen bzw. ausdrucken kannst. Die Teilnehmenden, die das gesamte Studium onlinegestützt durchführen möchten, d. h. auf gedruckte Studienhefte verzichten, erhalten eine Ermäßigung von 5 % auf die Studiengebühren.

## Lehrplan

Im Folgenden findest Du eine Aufstellung der verschiedenen Studieninhalte:

Idealverlauf	Versandmonat	Studienheft	Seminare (S)*/ Webinare (WB)	Einsendearbeit (EA)/ Webtest (WT)
1	1	Prävention und Gesundheitsförderung		
2	2	Motivation und Coaching		EA 1
3	2	Grundlagen der Ernährung		
4	2	Professionelles Ernährungscoaching		
5			Ernährungscoaching in der Praxis (S)	
6	2	Anatomie		
7	2	Physiologie		
8	2	Trainings- und Bewegungslehre		
9	2	Grundlagen des Gesundheitssports und gesundheitsorientiertes Training		
10			Diagnostik und Fitnesstraining (S)	WT
11	7	Handlungsfeld Stressmanagement und Suchtmittelkonsum		EA 2
12	7	Stressreduktion und -regulierung durch Entspannungsmethoden und Bewegungsformen		
13	7	Work-Life-Balance, Resilienz und Achtsamkeit	Gesunde Schlafstrategien: Praxisbeispiele und Handlungsempfehlungen (WB)	
14	7	Präventive Strategien für einen gesunden Schlaf	Ganzheitliche Coachingempfehlungen für gesunden Schlaf (S)	EA 3
14–23		zwei Abschlussklausuren		

\*Es stehen Dir frei wählbare Termine im Online-Campus zur Verfügung

EA = Einsendearbeit | S = Seminar | WB = Webinar | WT = online-gestützter Webtest

## Studienhefte

Nachfolgend möchten wir Dir die Inhalte der einzelnen Studieneinheiten vorstellen:

### Studienheft 1

#### Prävention und Gesundheitsförderung

- Entwicklung von Gesundheitsförderung und Prävention
- Grundlagen und Konzepte
- Verhaltens- und Verhältnisprävention
- Gesundheitsrelevante Modelle
- Settingbezogene Gesundheitsförderung

### Studienheft 2

#### Motivation und Coaching

- Motivationsmodelle und -strategien
- Sportpsychologische Motivationsdiagnostik
- Emotionen und Stress
- Coachingansätze
- Phasen eines Coachinggesprächs
- Mentales Training und Kommunikation

### Studienheft 3

#### Grundlagen der Ernährung

- Nährstoffe und ihre Aufgaben
- Nährstoffbedarf
- Energiebilanz
- Allgemeine Empfehlungen für eine gesunde Ernährung
- Die Verdauung und der Stoffwechsel der Nährstoffe
- Ernährungsformen
- Ernährungsbedingte Erkrankungen

### Studienheft 4

#### Professionelles Ernährungscoaching

- Ernährungspsychologie
- Ernährungsberatung
- Kommunikation in der Ernährungsberatung
- Ernährung und Sport

**Studienheft 5****Anatomie**

- Grundlagen der Anatomie
- Spezielle Anatomie des Körperstammes
- Spezielle Anatomie der oberen Extremität
- Spezielle Anatomie der unteren Extremität
- Muskelkunde

**Studienheft 6****Physiologie**

- Energiestoffwechsel
- Atmung
- Blut
- Herz-Kreislauf-System
- Immunsystem
- Nervensystem
- Hormonsystem

**Studienheft 7****Trainings- und Bewegungslehre**

- Komponenten sportlicher Leistung
- Grundlagen der Bewegungslehre
- Grundlagen der Trainingslehre
- Sportmotorische Fähigkeiten
- Biomechanische Grundlagen

**Studienheft 8****Grundlagen des Gesundheitssports und gesundheitsorientiertes Training**

- Fitness- und Gesundheitstraining
- Gesundheitsorientierte Fitness
- Zielgruppen im Kontext verschiedener Entwicklungsstufen
- Beispiele für fitnessorientierte Bewegungsprogramme

**Studienheft 9****Handlungsfeld Stressmanagement und Suchtmittelkonsum**

- Grundlagen der Stresserkennung und Stressbewältigung
- Stressmodelle im Überblick
- Mögliche Stressoren und Stressentstehung am Arbeitsplatz
- Folgeerkrankungen durch Stress
- Stressmanagementprogramme sowie Grundlagen zu den Themen Work-Life-Balance, Resilienz- und Achtsamkeitstraining
- Gesundheitsdiagnostik und Suchtmittelkonsum im Betrieb



**Studienheft 10****Stressreduktion und -regulierung durch Entspannungsmethoden und Bewegungsformen**

- Spannung und Entspannung
- Aktive Entspannungsformen wie z. B. PMR, Yoga, Qi Gong, Pilates
- Passive Entspannungsformen wie z. B. AT, Fantasiereisen, Meditation, Hypnose, Atmung
- Körperliche und psychische Effekte
- Lang- und kurzfristige Entspannungstechniken
- Entspannung mit Kindern
- Sport und Entspannung

**Studienheft 11****Work-Life-Balance, Resilienz und Achtsamkeit**

- Grundlagen, Analyse, Maßnahmen zur Verbesserung der Work-Life-Balance
- Zeitmanagement
- Gestaltung und Hilfen
- Resilienztraining
- Business-Resilienz
- Achtsamkeitstraining
- Mindfulness Based Stress Reduction

**Studienheft 12****Präventive Strategien für einen gesunden Schlaf**

- Chronobiologie
- Schlaftypen
- Schlaf und Lebensalter
- Schlafmythen
- Schlafstörungen
- Diagnostische Hilfsmittel

## Seminare

Der begleitende Unterricht besteht aus drei Seminaren, die jeweils zwei Tage dauern und zum Teil an Wochenenden stattfinden. Im Online-Campus werden Dir hierfür verschiedene Termine vorgeschlagen. Der Besuch der Seminare ist nicht verpflichtend. Die Seminare geben den Teilnehmenden die Möglichkeit, den Inhalt der Studienhefte zu vertiefen und in die Praxis zu transferieren.

Es ist für uns selbstverständlich, dass die Seminare von erfahrenen Dozent:innen durchgeführt werden, die über ein fundiertes praktisches und theoretisches Wissen im jeweiligen Themengebiet sowie über langjährige Erfahrung in der Erwachsenenbildung verfügen. Die Themen der einzelnen Seminare werden im Folgenden kurz vorgestellt:

### Seminar 1

#### **Ernährungscoaching in der Praxis**

- Abgrenzung Therapie und Beratung
- Techniken der Beratung, Beratungsgespräche
- Grundlagen der Ernährungskunde
- Erstellen und Auswerten eines Ernährungsprotokolls

### Seminar 2

#### **Diagnostik und Fitnessstraining**

- Eingangsscheck
- Analyse
- Testmethoden im Gesundheitssport
- Gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme

### Seminar 3

#### **Ganzheitliche Coaching-Empfehlung für gesunden Schlaf**

- Chronobiologie
- Coachingansätze
- Präventive Strategien
- Zielgruppen
- Analyseinstrumente
- Praxisbeispiele

## Prüfungen

### Lernerfolgskontrolle

Grundsätzlich werden in jedem Studienheft am Ende eines jeden Kapitels Lernkontrollfragen gestellt, die sich auf den vorangegangenen Text beziehen. Die Antworten zu diesen Fragen findest Du immer am Ende des Heftes. Somit hast Du die Möglichkeit, Deinen Lernerfolg selbst zu überprüfen. Über die Literaturhinweise am Ende eines jeden Studienheftes können weitere Informationen zu den Themengebieten eingeholt werden.

### Webtest

Webtests sind computergestützte Multiple-Choice-Tests im Online-Campus, die dazu dienen, Dein Wissen zu vertiefen und zu festigen. Im Rahmen der Weiterbildung absolvierst Du einen Webtest. Dieser muss bestanden werden, um zur Abschlussprüfung zugelassen zu werden.

### Einsendearbeiten

Im Rahmen Deiner Weiterbildung schreibst Du Einsendearbeiten, die von den IST-Tutor:innen korrigiert und im Online-Campus hochgeladen werden. Wir empfehlen Dir die regelmäßige Bearbeitung dieser Einsendearbeiten. Jede Einsendearbeit besteht aus mehreren Aufgaben, die sich auf verschiedene Studienhefte beziehen. Im Folgenden findest Du eine Übersicht über die Einsendearbeiten und die darin zu bearbeitenden Themengebiete.

#### Einsendearbeit 1

- Grundlagen der Ernährung
- Professionelles Ernährungscoaching

#### Einsendearbeit 2

- Handlungsfeld Stressmanagement und Suchtmittelkonsum
- Stressreduktion und -regulierung durch Entspannungsmethoden und Bewegungsformen
- Work-Life-Balance, Resilienz und Achtsamkeit

#### Einsendearbeit 3

- Präventive Strategien für einen gesunden Schlaf

## Zertifikate

Folgende Zertifikate sind Bestandteil des IST-Diploms „Gesundheitsberater:in“ und müssen in separaten Prüfungen bestanden werden:

- ▶ Ernährungsberater:in (IST-Zertifikat)
- ▶ Schlafcoach (IST-Zertifikat)

Das Bestehen der Einsendearbeit 1 zu den Studienheften „Grundlagen der Ernährung“ und „Professionelles Ernährungscoaching“ sowie der Einsendearbeit 2 zu dem Studienheft „Präventive Strategien für einen gesunden Schlaf“ bis zum letzten Studienmonat laut Zahlungsverlauf ist Voraussetzung für den Erhalt der Zertifikate.

## Abschlussklausuren

Am Ende der Weiterbildung müssen zwei Klausuren geschrieben werden, die die einzelnen Themenbereiche abprüfen. Die Abschlussklausuren können an den verschiedenen IST-Prüfungsstandorten (Berlin, Hamburg, München und Düsseldorf) abgelegt werden.

## Studienabschluss

Voraussetzung zur Erlangung des Zeugnisses ist das Bestehen von zwei Klausuren sowie der zwei Lizenzen. Nach Abschluss erhältst Du das IST-Diplom:

**Gesundheitsberater:in**

## Wir sind für Dich da!

Während der gesamten Dauer Deines Fernstudiums steht Dir das Team der IST-Studienberatung für Fragen zum Aufbau, zum Ablauf und zur Organisation Deiner Weiterbildung zur Verfügung.

Wir informieren Dich frühzeitig über die Termine Deiner Seminare und laden Dich zu jedem Seminar mit einem persönlichen Schreiben unter Angabe der genauen Zeiten sowie der Anreise und Übernachtungsmöglichkeiten ein. Bei den Seminaren stehen Dir immer persönliche Ansprechpersonen des IST zur Verfügung, die Dir alle Fragen rund um Dein Fernstudium beantworten und Dir zusätzliche Informationen geben.

Für alle fachlichen Fragen zu Deinen Studienmaterialien oder Seminaren steht Dir unser Beratungsteam für den Fachbereich „Gesundheit & Wellness“ zur Verfügung. Sprich uns an. Du erreichst uns unter +49 211 86668 0 oder per E-Mail an [gesundheit@ist.de](mailto:gesundheit@ist.de).

Wir freuen uns auf Dich!

## Auch im Anschluss an Dein Fernstudium kümmern wir uns weiter um Dich:

Mithilfe der IST-Jobbörse [www.joborama.de](http://www.joborama.de) kannst Du Dich über offene Positionen in den Branchen Fitness, Gesundheit, Sport und Tourismus informieren oder gezielt nach einer Anstellung umsehen. Parallel hast Du dort auch die Möglichkeit, Dein individuelles Qualifikationsprofil kostenfrei hinzuzufügen und so interessierten Arbeitgeber:innen zur Verfügung zu stellen.

Unser monatlicher Online-Newsletter, der Dir per E-Mail zugeschickt wird, enthält aktuelle Informationen zu Entwicklungen der Branchen, zu Netzwerkveranstaltungen, Messen und Ausstellungen sowie zu aktuellen IST-Angeboten. Bestelle diesen unter [www.ist.de](http://www.ist.de).

Für alle, die bereits eine Weiterbildung am IST-Studieninstitut belegt haben und sich für ein weiteres IST-Angebot entscheiden, gewähren wir attraktive Treue-Rabatte.