

• Staatlich zugelassener Fernlehrgang •

## Fernkurs

Fachkraft für Mikrobiom und Darmgesundheit

Ihre Qualifikation in nur 6 Monaten



# Das menschliche Mikrobiom

Kaum ein anderer Bereich der Medizin hat den Begriff der Gesundheit so verändert wie die Forschungsergebnisse zum Thema „menschliches Mikrobiom“. In den letzten Jahrzehnten gelang es Wissenschaftlern, immer mehr Mikroorganismen zu identifizieren, die nicht nur unsere ökologische Umwelt sondern auch unseren eigenen Organismus besiedeln. Das Erstaunliche für sie war jedoch nicht nur diese enorme Vielfalt, sondern vielmehr die Erkenntnis, dass der menschliche Organismus in seiner Funktionsfähigkeit und Gesundheit in einem bisher nicht bekannten Ausmaß von Mikroorganismen beeinflusst, gesichert und gesteuert wird.

Eine Definition und Beschreibung des Begriffes „Gesundheit“ ist nach all diesen Forschungsergebnissen ohne Beachtung des Mikrobioms gar nicht mehr möglich. So hat kaum ein anderes Thema der Medizin das Verständnis von Gesundheit und Krankheit so gravierend beeinflusst, wie Forschungsergebnisse zum menschlichen Mikrobiom. Diese Ergebnisse sollten nun dazu dienen, Nutzen und konkrete Handlungshinweise für die menschliche Gesundheit ableiten zu können. Welche Konsequenzen ergeben sich z.B. für die Ernährung, für die Pflege des menschlichen Organismus, für die Medikamenteneinnahme für den Umgang mit den Umwelteinflüssen.

Dieser Fernkurs bietet Ihnen ganz konkrete Möglichkeiten einer Mikrobiom schonenden und idealerweise auch aufbauenden und pflegenden Lebensweise darzustellen.

## Die wichtigsten Inhalte:

### Grundlagen Mikrobiom

- Darstellung des Wesens der Mikroben
- Kenntnisse über die einzelnen Mikrobenarten
- Wirkweise der mikrobenhemmenden Medikamente
- Die Bedeutung der Mikroben für den Menschen
- Darstellung von nützlichen Bakterien für den Menschen
- Entstehung des individuellen Mikrobioms
- Entwicklung des menschlichen Mikrobioms im Laufe des Lebens

### Die Mikrobiotika des Menschen Teil I

- Darstellung der Mikrobiome des Menschen
- Darstellung der Funktionen der einzelnen Körperbereiche
- Die Funktionen der Mikroben in den einzelnen Körperbereichen
- Arten der besiedelnden Mikroben in den einzelnen Mikrobiomen
- Schädigende Faktoren für die einzelnen Mikrobiome
- Schützende und pflegende Faktoren für die Mikrobiome

### Die Mikrobiotika des Menschen Teil II

- Darstellung der Mikrobiome des menschlichen Magens
- Das Mikrobiom des Darmes
- Darstellung der Mikroben in den einzelnen Mikrobiomen
- Arten der besiedelnden Mikroben in den einzelnen Mikrobiomen
- Schädigende Faktoren für die einzelnen Mikrobiome
- Schützende und pflegende Faktoren für die Mikrobiome

### Ernährungsphysiologische Grundlagen

- Die ernährungsphysiologischen Grundlagen
- Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße und ihre Bedeutung für das Mikrobiom
- Die Bedeutung der Mikronährstoffe für das Mikrobiom
- Getreide und seine Bedeutung für das Mikrobiom
- Die unterschiedlichen Ballaststoffarten
- Obst in seiner Auswirkung auf das Mikrobiom
- Die Bedeutung der sekundären Pflanzenstoffe für das Mikrobiom

### Die mikrobiomfreundliche Ernährung

- Die Bedeutung von Nüssen, Samen und Ölfrüchten für das Mikrobiom
- Die Bedeutung von Milch und Milchprodukten für das Mikrobiom
- Die Bedeutung von Fleisch, Fisch und Eiern für das Mikrobiom
- Das Problem von Zucker, Süßstoffen und Zuckeraustauschstoffen
- Die mikrobiomfreundlichen Getränke
- Mikrobiomfreundlich kochen
- Mikrobiom und Übergewicht

### Aufbau des Darmmikrobioms

- Die Ursachen einer Dysbiose
- Anregung der Verdauungsorgane
- Der ernährungsmäßige Aufbau der Darmflora
- Der Nutzen von Probiotika für den Aufbau
- Der Nutzen von Prebiotika für die Probiotika
- Kurzkettige Fettsäuren als Instrument für den Aufbau
- Kräuter zur Entzündungshemmung und gegen Durchfall

**Jetzt online anmelden!**

## Sicherheit durch geprüfte Qualität

Dieser Fernkurs wurde geprüft von der Zulassungsbehörde ZFU, die Staatliche Zentralstelle für Fernunterricht (ZFU) in Köln. Unabhängiges, erfahrenes Fachpersonal prüft dort eingereichte Fernlehrgänge nach dem Fernunterrichtsschutzgesetz auf inhaltliche Vollständigkeit und fachlich korrekte Angaben. Des Weiteren wird der didaktische Aufbau analysiert, um Ihren Lernerfolg zu ermöglichen. Das staatliche Zulassungsverfahren gewährleistet, dass Sie mit unseren Fernlehrgängen Ihr angestrebtes Bildungsziel erreichen. Eine vergleichbare Prüfung finden Sie in keinem anderen Weiterbildungsbereich.



Weitere Informationen erhalten Sie unter [zfu.de](http://zfu.de)

## Ihr Abschlusszertifikat

Der erfolgreiche Abschluss des Lehrgangs wird mit dem Abschlusszertifikat bescheinigt, welches von der staatlichen Zulassungsstelle für Fernunterricht geprüft und genehmigt wurde.



## Zulassungsvoraussetzungen

Realschulabschluss oder vergleichbarer schulischer Abschluss. Vorbildung oder Berufserfahrung im Bereich Ernährung oder Fitness sind vorteilhaft, aber nicht zwingend notwendig für das Erreichen des Lehrgangziels.

**Technische Voraussetzungen:** E-Mail-Adresse und internetfähiger PC oder Laptop

## Ihr Fernkurs – Ganz bequem von zu Hause aus weiterbilden

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie von uns Ihr persönliches Lehrgangsmaterial nach Hause geliefert. Die Prüfungsaufgaben zu den einzelnen Lehrheften bearbeiten Sie bequem von zu Hause aus mit Ihrem persönlichen Zugang zum Online-Campus der Fernakademie [www.meine-fernakademie.de](http://www.meine-fernakademie.de).

Die Lehrgangshefte sind so konzipiert, dass auch komplizierte und fachbezogene Inhalte leicht vermittelt werden. Zudem verfügt jedes Heft über Aufgaben zur Selbstüberprüfung mit anschließenden Musterlösungen. So überprüfen Sie Ihr Wissen und festigen bereits Gelerntes.

Innerhalb von 14 Tagen werden Ihre Aufgaben bewertet und mit wertvollen Hinweisen für den weiteren Studienverlauf versehen. Nach erfolgreichem Abschluss erhalten Sie Ihr persönliches Abschlusszertifikat.

### Lernen ohne Zeitdruck

Sollten Sie etwas länger brauchen - kein Problem! Auf Anfrage können Sie Ihre Lehrgangsdauer von regulär 6 Monaten kostenlos um weitere 3 Monate verlängern. Während des gesamten Lehrgangs werden Sie persönlich von der Fernakademie betreut. Das Akademie-Team hilft Ihnen, organisatorische Abläufe zu strukturieren, unterstützt Sie bei den Prüfungsaufgaben und sorgt für einen reibungslosen Verlauf Ihres Fernlehrgangs.



Die Akademie ist zertifiziert nach DIN ISO 9001:2015



