

• Staatlich zugelassener Fernlehrgang •

Fernkurs

Gesund im Säure-Basen-Haushalt



Gesund im Säure-Basen-Haushalt

Der menschliche Körper kann nur dann richtig funktionieren und gesund bleiben, wenn alles im Gleichgewicht ist. Das gilt auch für den Säure-Basen-Haushalt. Dieser reguliert die verschiedenen pH-Werte der Organe und Flüssigkeiten im Körper. Ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt ist für die Gesunderhaltung des Körpers enorm wichtig, da alle Funktionen im Körper pH-Wert abhängig sind.

Ohne Pause finden im Körper komplizierte biochemische Prozesse statt, die sowohl die Arbeit der Muskeln als auch den Stoffwechsel und die Übertragungen der Nerven regeln. Alle diese Prozesse benötigen für ihre Arbeit entweder ein saures oder ein basisches Umfeld, je nachdem, für welche Tätigkeit im Körper sie verantwortlich sind. Der Organismus versucht immer wieder, die verschiedenen Mechanismen sowie das Gleichgewicht zwischen den Säuren und den Basen herzustellen. Eine Schiefelage durch zu viele Säuren kann weitreichende gesundheitliche Folgen haben. In der ganzheitlichen Ernährungslehre und dem gesundheitlichen Gedanken, darf die Beachtung des Säure-Basen-Haushaltes nicht fehlen. Dieser Fernkurs vermittelt Ihnen umfangreiches Fachwissen um den Körper in einer gesunden Säure-Basen-Balance zu halten.

Die wichtigsten Inhalte:

Modul 1 – Theorie und Grundlagen

Das erste Modul vermittelt Ihnen das theoretische Grundwissen. Ziel dieser Kurseinheit ist es, zunächst ein grundlegendes Verständnis für den Säure-Basen-Haushalt aufzubauen.

- Der Säure-Basen-Haushalt des menschlichen Körpers
- Der pH-Wert
- Übersäuerung des Körpers
- Krank durch Übersäuerung
- Die Entsäuerung
- Faktor Sport und Fitness

Modul 2 – Die Basische Ernährung

Dieses Modul beschäftigt sich schwerpunktmäßig mit der Basischen Ernährung. Ziel dieser Kurseinheit ist es, zunächst ein grundlegendes Verständnis für diese Ernährungsweise aufzubauen. Neben der Erarbeitung theoretischer Grundlagen geht es vornehmlich darum, diese konkret auf die Praxistätigkeit als Therapeut zu beziehen. Praxisbeispiele wirken dabei unterstützend.

- Biochemische Vorgänge im Körper
- Inhalte von Lebensmitteln
- Basen und Säuren in unserer täglichen Ernährung
- Basische Rezepte

Modul 3 – Fasten

Diese Kurseinheit vermittelt Ihnen ein grundlegendes Verständnis für das Fasten als Disziplin. Neben der Erarbeitung theoretischer Grundlagen geht es vornehmlich darum, diese auch auf die praktische Beratung zu beziehen.

- Fasten Methoden
- Fasten und die Wirkung auf den Körper
- Ernährungsmedizin und die Fastentherapie
- Bewegung und Fasten
- Rezepte

Jetzt online anmelden!

Lernen ohne Zeitdruck

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



Voraussetzungen

Vorbildung im Bereich Ernährung ist sinnvoll, aber nicht zwingend notwendig.

Zertifizierter Abschluss

Als Teilnehmer/in dieses Fernkurses „Gesund im Säure-Basen-Haushalt“ können Sie sich einer Fortbildung auf höchstem Niveau sicher sein. Dies wurde geprüft und bescheinigt durch die staatliche Zentralstelle für Fernunterricht (ZFU, www.zfu.de). Unabhängiges, erfahrenes Fachpersonal prüft dort eingereichte Fernlehrgänge nach dem Fernunterrichtsschutzgesetz auf inhaltliche Vollständigkeit und fachlich korrekte Angaben. Des Weiteren wird der pädagogische Aufbau genauestens analysiert, damit Sie Ihr Fernlehrgangsziel sicher erreichen können.



Ihr Abschlusszertifikat

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

Meine Fernakademie

- ✓ Persönlicher Zugang
- ✓ Flexibel - auch unterwegs lernen
- ✓ Exklusiv für Akademie-Teilnehmer
- ✓ Einfacher Log-In



Die Akademie ist zertifiziert nach DIN ISO 9001:2015



