

# Seminar: Osteoporose für Ernährungsfachkräfte:

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

**Termine:** lt. Ausschreibung

**Dauer:** Freitag: 9.45 bis 18.30 Uhr (9 UE)  
Samstag: 9.00 bis 15.30 Uhr (8 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:** € 350,- (inkl. MwSt., Pausenverpflegung und Lebensmittel für die Kochpraxis) – **Mitglieder der Fachverbände** (VDD, VFED, FET, VDOE, DGE, QUETHEB, SVDE, Diätologen Österreich) **zahlen € 290,-**

## Fortbildungspunkte:

VFED: 17 Punkte / QUETHEB: 4 Punkte Modul F / SVDE: 4 Punkte  
Details bei anderen Verbänden (VDD, VDOE, DGE etc.) bitte erfragen.

## **Seminar-Ablauf (Änderungen vorbehalten):**

### **TAG 1**

- |                 |   |
|-----------------|---|
| 9.45 bis 10.00  | Begrüßung, Vorstellung  |
| 10.00 bis 11.30 | 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; Vorstellung verschiedener Anwendungsmöglichkeiten (Prävention, Therapie) |
| 10.30 bis 10.45 | Kaffeepause  |
| 10.45 bis 11.30 | Bericht über das Evaluierungsprojekt   |
| 11.30 bis 13.45 | Kochpraxis: Knochengesundes Menü   |
| 13.45 bis 14.00 | Pause  |
| 14.00 bis 14.45 | Marketing: Wie und wo finde ich Interessenten und Kooperationspartner?                                 |
| 14.45 bis 15.30 | Qualitätskontrolle, Feedback   |