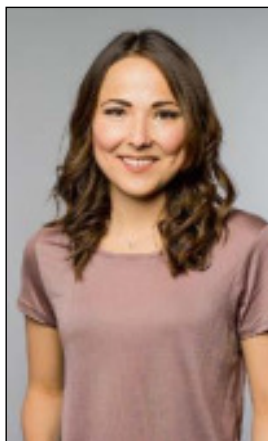


„Ich habe genau die richtige Entscheidung getroffen“

Gespräch mit der Bloggerin Inna Buss über ihre Ausbildung zum Ernährungscoach (IHK) an der Akademie Gesundes Leben in Oberursel



INNA BUSS

steht an der Schwelle zu einem neuen beruflichen Lebensabschnitt. Die 28-Jährige hat als Arbeitsvermittlerin in der Agentur für Arbeit gearbeitet. Ihren Traumberuf Ökotrophologin hatte sie darüber vernachlässigt. Inzwischen betreibt die Veganerin einen Blog, will Menschen, die ihre Ernährungsgewohnheiten umstellen wollen, beraten und begleiten (www.team-inna.de)

Warum wurde das Thema Ernährung für Sie wichtig?

Inna Buss: In der Arbeitsagentur sah ich eine Stellenausschreibung: Betrieblicher Gesundheitsmanager gesucht. Das war mein Job! Doch für die Stelle fehlten mir noch Qualifikationen im Ernährungsbereich, obwohl ich mich mit dem Thema seit Jahren intensiv beschäftige. Aber ein Zertifikat hatte ich nicht.

Wie kamen Sie auf die Akademie Gesundes Leben?

Die Onlinesuche gestaltete sich nicht einfach. Der Begriff des Ernährungsberaters ist nicht geschützt, sodass sich in diesem Bereich von Tagesseminaren bis zu Studiengängen vieles findet. Mit Präsenzzeiten und reinen Fernlehrgängen. Endlich hatte ich ein Fernstudium und die Präsenzausbildung bei der Akademie Gesundes Leben in Oberursel in der engeren Wahl.

Ein Fernstudium gehört nicht zu meiner favorisierten Art des Lernens. Gerade als Trainerin und Lernprozessbegleiterin weiß ich, wie wichtig der Austausch mit anderen ist. Die Tatsache, dass es sich bei der Akademie Gesundes Leben um eine Stiftung von Reformhaus®

handelte, seit vielen Jahrzehnten ein kompetenter Partner in der Gesundheitsbranche, dass es Präsenzseminare gibt und der Abschluss von der IHK zertifiziert ist, führte dazu, dass ich mich anmeldete. Dennoch hatte ich Bedenken.

Warum?

Ich dachte, das wäre eine verstaubte, unmoderne Einrichtung. Aber als ich das Gelände betrat, war ich plötzlich in einer anderen Welt. Das weitläufige Gelände strahlte eine friedliche und beruhigende Atmosphäre aus. Im Kursraum blickte ich in viele freundliche und aufgeregte Gesichter, die so gar nicht meinen Vorurteilen entsprachen. Es war eine bunte Mischung motivierter, moderner Frauen. Bereits nach wenigen Minuten hatten sich all meine Vorurteile aufgelöst.

Was beinhaltet die Ausbildung?

Sie hat die Schwerpunkte typgerechte Ernährung, Vitamine und Mineralstoffe, Lebensmittelkunde und -qualität, ernährungsbedingte Krankheiten, Säure-Basen-Haushalt, Sportlerernährung und Coaching.

Gibt es etwas besonders Positives im Seminar?

Ja, das Arbeiten in der Gruppe, mit der ich auf einer Wellenlänge war. Wie das Wissen vermittelt wird. Die praktische Seite der Ausbildung. Die Atmosphäre





Ob Vitamine, Mineralstoffe, typgerechte Ernährung oder Lebensmittelkunde und neuste Erkenntnisse zum Säure-Basen-Haushalt — der Spaß beim Lernen kam nie zu kurz

und die Menschen gaben mir sehr schnell das Gefühl, genau die richtige Entscheidung getroffen zu haben. Das bestätigte sich bei jedem der vier Seminarteile. Ich freute mich bereits Wochen vorher auf den nächsten Teil und empfand die Zeit in der Akademie, trotz oder gerade wegen der Lernatmosphäre wie einen Kurzurlaub.

Was gehört denn zur praktischen Seite?

Wir kauften ein, kochten gemeinsam und beschäftigten uns mit den Inhaltsstoffen von verarbeiteten Produkten. Zudem durften wir selbst erleben, wie es ist, sein Essen zu dokumentieren, um als Ergebnis eine Vitalstoff-Analyse zu erhalten. Wer wollte, durfte auch eine Figuranalyse mittels einer Bioelektrischen Impedanzanalyse – (BIA) – durchführen. Anhand der Messwerte erhält man eine Aufschlüsselung darüber, zu viel Prozent der Körper aus Muskel-, Fett- und Zellmasse sowie Wasser besteht.

TREFFEN SIE INNA BUSS

Wer neugierig auf Inna Buss geworden ist, kann Sie in Berlin beim feelWell-Festival (siehe Seite 8) treffen. Dort wird Sie ein Lachyoga-Seminar geben.



SEMINARTIPP



ERNÄHRUNGS COACH IHK

Vierteilige Weiterbildung mit IHK-Zertifikat

Starttermine:

01.09.17 – 27.03.18

oder

24.11.17 – 08.05.18

In dieser Seminarreihe mit IHK-Zertifikat machen Sie sich u.a. fit für Ernährungsberatung, Säure-Basen-Haushalt, Lebensmittelqualität, Mikronährstoffe, Gewichtsreduktion sowie vegetarische und vegane Ernährung.

Mehr Informationen unter www.akademie-gesundes-leben.de oder telefonisch: 06172/300 98 22