

Ernährungsberater-Ausbildung bei ARSANIS

Ernährungsberater/in für Prävention und gesundheitsbewusste Ernährung · live online, bundesweit · 80 Unterrichtseinheiten · 12 Monate berufsbegleitend

Was Sie in der Ausbildung lernen

Gute Ernährung ist eine der wichtigsten Stellschrauben für Gesundheit und Wohlbefinden – und selten war die Verwirrung größer, was eigentlich gesund ist. In dieser Ausbildung verbinden Sie fundiertes Wissen über Nährstoffe, Lebensmittel und Verdauung mit der praktischen Fähigkeit, Menschen individuell zu beraten, Ernährungspläne zu erstellen und Ernährungstrends fachlich einzuordnen.

Sie lernen, den Energiebedarf und den BMI zu berechnen, ernährungsbedingte Erkrankungen und Übergewicht fachlich einzuordnen, Diätformen und alternative Ernährungsformen zu bewerten – und vor allem, Beratungsgespräche und Präsentationen sicher zu führen. Dazu gehört auch der Weg in die eigene Selbstständigkeit. Fachliche Vorkenntnisse brauchen Sie nicht.

80

Unterrichts-
einheiten

12

Monate ·
alle 14 Tage

2.290 €

Gesamtpreis

190,83 €

monatl. Rate
(12 × zinsfrei)

Bildungsscheck NRW: bis zu 500 € Erstattung möglich – Sie beantragen ihn selbst im ESF-Portal (Wohnsitz NRW), spätestens am Tag vor Kursbeginn. Der Betrag wird erstattet, nicht vom Kurspreis abgezogen.

Was ARSANIS besonders macht

- **Live online statt Videokurs:** Unterricht per Videokonferenz mit Dozentin Kader Yilmaz und einer festen Gruppe – Fragen jederzeit, Übungen miteinander, echte Rückmeldung
- Alle 14 Tage donnerstags von 18 bis 21 Uhr: gut neben Beruf und Familie planbar
- Teilnahme von überall in Deutschland – Sie brauchen nur Laptop, Internet, Mikrofon und Kamera
- Einstieg jederzeit möglich, weil die 20 Themen im Kreis laufen
- Umfangreiche Skripte und Schaubilder sowie das ARSANIS-Zertifikat sind im Kurspreis enthalten
- Eigenes Thema „Schritte in die Selbstständigkeit“ und praktische Übungen zu Beratung und Präsentation

Für wen die Ausbildung gedacht ist

- Quereinsteiger mit Interesse an Ernährung, Gesundheit und der Arbeit mit Menschen
- Trainer, Kursleiter und Coaches aus Fitness und Sport
- Menschen aus sozialen, pflegenden oder pädagogischen Berufen
- Alle, die ortsunabhängig und berufsbegleitend lernen möchten

Das lernen Sie – die 20 Themen in fünf Bereichen

Die Themen folgen dem Lehrplan der Ausbildung (Stand Juli 2026). Jedes Thema wird in einem Live-Termin behandelt und mit Skript und Schaubildern begleitet.

Grundlagen: Körper und Nährstoffe

Wie der Körper Nahrung verarbeitet und was er wirklich braucht: Anatomie und Physiologie der Verdauung, die Makronährstoffe Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße sowie die Mikronährstoffe Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente – Aufbau, Funktion und Vorkommen in Lebensmitteln.

Themen: Anatomie und Physiologie · Makronährstoffe · Mikronährstoffe · Berechnung des Energiebedarfs (inkl. BMI)

Lebensmittel und Ernährungsformen

Was eine vollwertige Ernährung ausmacht und wie Sie Empfehlungen fachlich begründen: die Lebensmittelpyramide, die Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), Schad- und Zusatzstoffe, Hygiene und Lebensmittelüberwachung. Dazu die Einordnung der vielen Diätformen und alternativen Ernährungsformen – was ist belegt, was ist Trend?

Themen: Die Lebensmittelpyramide · Vollwertige Ernährung nach der DGE · Hygiene und Lebensmittelüberwachung · Schadstoffe und Zusatzstoffe · Verschiedene Diätformen · Alternative Ernährungsformen

Ernährung und Gesundheit

Welche Erkrankungen mit der Ernährung zusammenhängen und wo die Grenze der Beratung zur Therapie liegt. Übergewicht und Gewichtsreduktion als häufigstes Beratungsthema. Außerdem die Ernährung spezieller Zielgruppen – zum Beispiel nach Lebensalter oder Lebenssituation.

Themen: Ernährungsbedingte Krankheiten 1 und 2 · Übergewicht und Gewichtsreduktion · Ernährung spezieller Zielgruppen 1 und 2

Beratungspraxis

Der Kern des Berufs: Sie erstellen Ernährungspläne, die zum Alltag Ihrer Kundinnen und Kunden passen, und üben Beratungsgespräche und Präsentationen live in der Gruppe – mit Rückmeldung von Dozentin und Teilnehmenden.

Themen: Ernährungspläne · Praktische Übungen – Präsentation · Praktische Übungen – Beratung

Beruf und Abschluss

Wie Sie aus dem Wissen ein Angebot machen: Schritte in die Selbstständigkeit, von der Anmeldung bis zum ersten Kunden. Der Prüfungskatalog fasst die Inhalte der Ausbildung zusammen und bereitet auf den Abschluss vor.

Themen: Schritte in die Selbstständigkeit · Prüfungskatalog

Zur Vertiefung empfehlen wir die „Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), den „Taschenatlas Ernährung“ (Biesalski/Grimm/Nowitzki-Grimm, Thieme) und „Ernährung des Menschen“ (Elmadfa/Leitzmann, UTB). Pflicht ist keines davon – die Skripte decken den Unterricht ab.

So läuft die Ausbildung

Live online in einer festen Gruppe, alle 14 Tage donnerstags – von zu Hause aus, bundesweit.

Unterrichtszeiten und Rhythmus

Format	Live online per Videokonferenz, ohne Aufzeichnung
Rhythmus	Alle 14 Tage donnerstags · 18–21 Uhr
Dauer	12 Monate · 80 Unterrichtseinheiten · berufsbegleitend
Ferien	Kein Unterricht in den NRW-Schulferien und an gesetzlichen Feiertagen
Einstieg	Jederzeit möglich – die 20 Themen laufen im Kreis, was vor Ihrem Einstieg lag, kommt innerhalb Ihrer 12 Monate wieder an die Reihe
Technik	Laptop, PC oder Tablet mit stabilem Internet, Mikrofon und Kamera
Material	Umfangreiche Skripte und Schaubilder, im Kurspreis enthalten · bei Bedarf 3 Monate kostenfreie Verlängerung
Abschluss	ARSANIS-Zertifikat (kein staatlicher Abschluss)

So läuft ein Live-Termin

Ihre Dozentin unterrichtet in Echtzeit, erklärt das Thema anhand der Skripte und Schaubilder und beantwortet Fragen direkt. Bei den praktischen Themen üben Sie selbst: Energiebedarf berechnen, einen Ernährungsplan aufbauen, ein Beratungsgespräch oder eine kurze Präsentation halten – mit eingeschalteter Kamera und Rückmeldung aus der Gruppe. Zwischen den Terminen arbeiten Sie mit den Skripten nach. Die aktuellen Starttermine finden Sie jederzeit auf therapie-ausbildungen.de – oder Sie fragen uns.

Ihre Dozentin

Kader Yilmaz	Ernährungsberaterin · Entspannungstherapeutin · Psychologische Beraterin · Dozentin in der Erwachsenenbildung · unterrichtet bei ARSANIS die Ausbildungen Ernährungsberatung und Entspannung
--------------	--

Kosten und Förderung

Gesamtpreis	2.290 € inkl. Skripten, Materialien und Zertifikat
Ratenzahlung	12 monatliche Raten à 190,83 € = 2.290 € gesamt, zinsfrei
Bildungsscheck NRW	Bis zu 500 € Erstattung möglich. Antrag selbst im ESF-Portal (Voraussetzung: Wohnsitz in NRW), spätestens am Tag vor Kursbeginn. Der Betrag wird Ihnen erstattet und nicht vom Kurspreis abgezogen. Teilnehmende außerhalb von NRW: Der Kurs steht Ihnen offen, der Bildungsscheck NRW jedoch nicht.

Was Sie danach machen können

Einzelpersonen und Gruppen zu gesunder, alltagstauglicher Ernährung beraten – nebenberuflich oder selbstständig; Ernährungsangebote in Fitnessstudios, Sportvereinen, Beratungs- und Verbraucherstellen; Ernährungskonzepte und Workshops in Gastronomie, Betrieben, Schulen und Kitas. Ein Einkommen oder eine Anstellung können wir nicht zusagen.

Die 20 Themen im Überblick

In der Reihenfolge des Lehrplans. Weil die Themen im Kreis laufen, ist der Einstieg zu jedem Termin möglich.

01	Schritte in die Selbstständigkeit	11	Berechnung des Energiebedarfs
02	Anatomie und Physiologie	12	Übergewicht und Gewichtsreduktion
03	Ernährungsbedingte Krankheiten 1	13	Aufbau, Funktion und Vorkommen der Makronährstoffe
04	Ernährungsbedingte Krankheiten 2	14	Aufbau, Funktion und Vorkommen der Mikronährstoffe
05	Ernährungspläne	15	Schadstoffe und Zusatzstoffe
06	Praktische Übungen – Präsentation	16	Prüfungskatalog
07	Praktische Übungen – Beratung	17	Ernährung spezieller Zielgruppen 1
08	Die Lebensmittelpyramide	18	Ernährung spezieller Zielgruppen 2
09	Vollwertige Ernährung nach der DGE	19	Verschiedene Diätformen
10	Hygiene und Lebensmittelüberwachung	20	Alternative Ernährungsformen

Wichtige Einordnung

Die Ausbildung zum Ernährungsberater bei ARSANIS ist eine Weiterbildung und schließt mit dem ARSANIS-Zertifikat ab (kein staatlicher Abschluss). Sie vermittelt Kompetenzen für die Ernährungsberatung im Bereich Prävention und gesundheitsbewusste Ernährung. Sie ist keine Heilkunde: Die ernährungstherapeutische Behandlung von Krankheiten ist Ärztinnen und Ärzten, Heilpraktikerinnen und Heilpraktikern sowie entsprechend qualifizierten Fachkräften vorbehalten. „Ernährungsberater/in“ ist in Deutschland keine geschützte Berufsbezeichnung. Geschützt ist „Diätassistent/in“ – eine staatlich geregelte Ausbildung nach dem Diätassistentengesetz; „Ökotrophologe/in“ setzt ein Hochschulstudium voraus. Beides ersetzt diese Ausbildung nicht.

Ihr nächster Schritt

Sie haben Fragen zur Ausbildung, zur Kurszeit oder zum Bildungsscheck? Vereinbaren Sie ein kostenloses Beratungsgespräch von 30 Minuten – telefonisch oder online.

Telefon	0202 317 88 50
Termin online buchen	calendly.com/office-therapie-ausbildungen/30min
Website	therapie-ausbildungen.de/ernaehrungsberater-ausbildung-online/

Der Anbieter

ARSANIS – Die Heilpraktikerschule, seit 2006 · Sitz: Cotton Factory, Uellendahler Str. 27–29, 42107 Wuppertal · Standorte in Essen, Köln und Aachen · Online-Ausbildungen bundesweit · Inhaber: Uwe Oskar Hoffmann

Stand: Oktober 2026 · Skripte, Materialien und Zertifikat sind im Kurspreis enthalten. Alle Angaben ohne Gewähr; maßgeblich sind die Angaben im Buchungsprozess.