

# Health Education

## Aktuelle Trends

Seit Krankenkassen und Ärzte ihren Patienten vermehrt empfehlen, sich fit zu halten, steigt die Nachfrage nach ausgebildeten Fachkräften. Der Bildungsmarkt hat auf diese Entwicklung reagiert: Ausbildungen zum Reha-trainer, Ernährungs- und Gewichtscoach sowie Sportosteopathen sind zentrale Themen. Wir stellen euch Ausbildungen aus diesen Kernthemen vor.

**S**ehr viel mehr Menschen gehen eigenverantwortlich mit ihrer Gesundheit um. Durch das zunehmende Gesundheitsbewusstsein von Kunden in der Fitnessbranche, die steigende Anzahl älterer Kunden und die Zunahme der Zusammenarbeit von Krankenkassen und Ärzten steigt im Fitnessmarkt der Bedarf an gesundheitsorientierten Angeboten im-



Unter [www.trainer-magazine.com](http://www.trainer-magazine.com) findet ihr den Artikel zum Runterladen.

**Benutzername:** trainer05  
**Passwort:** hip

mer stärker an. Dabei geht es nicht mehr nur um Prävention, sondern verstärkt um Rehabilitation. Trainer müssen Grundkenntnisse über verschiedene Erkrankungen besitzen, da immer mehr Kunden mit einer Erkrankung zu ihnen kommen. Diese Entwicklung hat auf dem Bildungsmarkt zu einem vielfältigen Angebot im Bereich Gesundheit geführt.

### Trend Rehabilitation

Der Begriff Rehabilitationssport bezieht sich in der Praxis eines Sportclubs auf die Sekundär- und Tertiärprävention. In der Sekundärprävention werden Kunden betreut, die nach der Früherkennung einer Krankheit

betreut werden. Durch die Tertiärprävention soll bei bereits bestehenden Krankheiten eine Verschlimmerung verhindert oder verzögert werden. In beiden Fällen erfolgt die Betreuung der Kunden im Rahmen des § 20 SGB V. Viele Ausbildungen beziehen sich auf dieses Feld des Rehabilitationssports. Krankenkassen gewähren ihren Patienten hier unter ganz bestimmten Bedingungen Zuschüsse für feste Kurse.

Zur Tertiärprävention zählt auch der Rehasport in engerem Sinn, also die Anschlussheilbehandlung nach einem stationären Klinik- oder Kuraufenthalt.

Rehasport nach § 44 SGB IX, wird nach entsprechender Verordnung voll von den Leistungsträgern bezahlt. Voraussetzung, um diese Leistungen abrechnen zu können, ist, dass das Studio einen eingetragenen Verein gründet, der vom Deutschen Behin-



dentensportverband (DBS) geprüft wurde, und dass der Trainer eine Fachübungsleiterlizenz hat, die vom DBS zugelassen ist. Diese Aspekte solltet ihr bei der Auswahl eurer Ausbildung unbedingt berücksichtigen.

### Fachtrainer Sportrehabilitation

**Deutsche Trainer Akademie** | Die Ausbildung zum „Fachtrainer Sportrehabilitation“ setzt sich aus sechs Modulen zusammen: dem Reha-Trainer, Rückenfitness, Koordination, Funktionsdiag-



nostik, Osteoporoseprävention und Arthroseprävention. Sämtliche Inhalte orientieren sich am Fachgebiet „Bewegungsapparat“. Für die sechs Module sind insgesamt acht

Ausbildungstage vorgesehen. Jedes Modul schließt mit einem eigenen und unabhängigen Zertifikat ab. Das erste Modul „Reha-Trainer“ soll in einer zweitägigen Fortbildung einen Überblick zum Aufbautraining nach Verletzungen und chronischen Erkrankungen des muskuloskelettalen Apparates vermitteln.

Erwirbt man zusätzlich zum „Fachtrainer Rehabilitation“ den „Fachtrainer Gesundheitsprävention“, kann man nach einer zusätzlichen Studienarbeit die Qualifikation „Diplomtrainer Medizinische Fitness“ erwerben.

Weitere Infos: [www.trainer-akademie.com](http://www.trainer-akademie.com)

### Sport-Reha-Trainer

**IFAA** | Die Ausbildung zum „Sport-Reha-Trainer“ befähigt die Absolventen, von Ärzten und Orthopäden in das Sportstudio geschickte Patienten mit für die Krankheitsbilder spezifischen Trainingsplänen zu versorgen und sie fachgerecht zu betreuen. Vermittelt werden Indikationen und Kontraindikationen diverser Krankheitsbilder. Inhalte sind zudem die Fortbildung zum „Rücken-Reha-Trainer“, Erläuterung von Krankheitsbildern, medizinische Trainingstherapie, Anatomie, medizinische Testverfahren und praktische Übungen. Die Ausbildung dauert insgesamt sieben Tage.  
Weitere Infos: [www.ifaa.de](http://www.ifaa.de)



### Trainer für Sportrehabilitation

**BSA** | Der Lehrgang „Trainer für Sportrehabilitation“ spezialisiert die Teilnehmer, indikationsspezifische Trainingsprogramme für das muskuläre Aufbaustraining bei verschiedenen orthopädischen Bewegungsbildern zu planen. Ziel der Ausbildung ist es, Patienten im Anschluss an die medizinische Heilbehandlung betreuen zu können. Das Wissen wird durch dreimonatigen Fernunterricht mit drei Präsenztagen erworben. Die staatlich geprüften

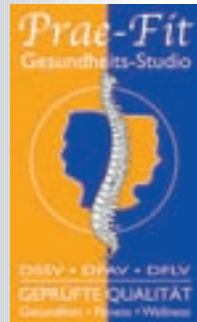


Lehrgänge können durch Fördermittel der Bundesagentur für Arbeit, Meister-Bafög und den Berufsförderdienst der Bundeswehr unterstützt werden. Aufbauend auf den Lehrgang ist die Ausbildung zum „Trainer für

rehabilitatives Gerätetraining“. Vermittelt werden Kenntnisse über gerätegestütztes Krafttraining bei orthopädischen Beschwerdebildern.  
Weitere Infos: [www.bsa-akademie.de](http://www.bsa-akademie.de)

### Fachübungsleiter Rehasport

**Prae-Fit** | Prae-Fit ist eine Arbeitsgemeinschaft aus den Spitzenverbänden DSSV e.V., DFAV e.V. und DFLV e.V. und kooperiert mit dem Behindertensportverband Nordrhein-Westfalen. Dieser Kompetenzverband entwickelte die „Fachübungsleiterausbildung Rehasport“. Die Lizenz ist eine vom Deutschen Behindertensportverband (DBS) zugelassene Ausbildung. Sie ermöglicht das Abrechnen von Rehasport mit den Krankenkassen nach § 44 SGB IX unter der Voraussetzung, dass das Studio, in dem man arbeitet, einen



eingetragenen Verein gegründet hat, der vom DBS geprüft wurde. Es werden zwei verschiedene Lizenzen angeboten.

- Zum einen gibt es den „Fachübungsleiter“ mit der Spezialisierung auf den Stütz- und Bewegungsapparat. Die Ausbildung dauert acht Tage. Hier stehen Qualifikationen in Bezug auf Wirbelsäulen- und Haltungsschäden und Erkrankungen wie Morbus Bechterew im Vordergrund.
- Zum anderen bietet Prae-Fit den Übungsleiter mit dem Kernthema Innere Organe an. Diese Lizenz ist grundlegend für die Betreuung von Herzsportgruppen, Nierenkranken, Asthmatikern und Diabetikern.  
Infos: [www.prae-fit.de](http://www.prae-fit.de)

### Trainer für Reha-Sport

**Meridian Academy** | In diesem Lehrgang werden das Grundlagenwissen über alle häufig auftretenden Krankheiten sowie die entsprechende Trainingsplanung und die notwendigen Trainingsin-



halte vermittelt. Grundlagen der Trainingstherapie, Informationen über Sportverletzungen und degenerativer Erkrankungen des Bewegungsapparates und der Atmungsorgane werden genauso behandelt wie psychologische Grundlagen (z.B. Schmerzbewältigung), Stoffwechselstörungen (Diabetes mellitus) und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Das Seminar findet an drei Wochenenden statt (6 Tage) und beinhaltet einen zusätzlichen Prüfungstag.  
Weitere Infos: [www.meridian-academy.de](http://www.meridian-academy.de)

### Reha-Trainer-Diplom

**Inline Akademie** | Inhalt der Ausbildung „Reha-Trainer-Diplom“ ist die Vermittlung von Fachkenntnissen über orthopädische und internistische Problemfelder. Fachkompetenz wird auch in „Erster Hilfe“ vermittelt. Die Ausbildung umfasst acht Seminartage einschließlich Prüfungstag.  
Weitere Infos: [www.inlineakademie.de](http://www.inlineakademie.de)



## Übergewicht – was tun?

Etwa jeder dritte Erwachsene sollte aus medizinischen Gründen abnehmen, so die Deutsche Adipositas-Gesellschaft. Auch bei Kindern ist diese Entwicklung zu erkennen. Aufgrund der steigenden ernährungsbedingten Erkrankungen (Übergewicht, Diabetes etc.), geknüpft an erhöhte Lebenserwartungen, ist die Nachfrage nach kompetenter Ernährungsberatung und der Beratung für eine gesunde Lebensführung groß. Auf diese Entwicklung haben die Ausbildungsinstitute sich mit Angeboten wie Ernährungsberaterlizenzen und der Ausbildung zum Gewichtscoach eingestellt.

### Gesundheitscoach

**BSA** | Der Lehrgang qualifiziert die Teilnehmer, ihre Kunden bei dem Aufbau und bei der Beibehaltung eines gesunden Lebensstils zu beraten, zu motivieren und zu unterstützen. Erlern werden gesundheitsfördernde Maßnahmen für Einzelpersonen und für verschiedene Einrichtungen, wie z.B. Betriebe, Kindergärten oder Schulen, zu planen, diese Pläne umzusetzen und zu prüfen. Kenntnisse in den Bereichen Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung und Entspannung werden genauso vermittelt wie gesundheitspsychologische Modelle



und Bestimmungsfaktoren des Gesundheitsverhaltens. Das Wissen wird im Fernunterricht vermittelt und erfordert acht Präsenztage.  
Weitere Infos: [www.bsa-akademie.de](http://www.bsa-akademie.de)

### Gewichtsmanagement

**IFAA** | Neben dem Mangel an Bewegung leistet auch eine schlechte Ernährung ihren Beitrag zum Übergewicht. Die Übergewichtigen sind oft ratlos und verunsichert in ihren Bemühungen, ihr Gewicht



zu reduzieren. Das eintägige Seminar zeigt aktuelle Perspektiven und Therapiemöglichkeiten bei Adipositas und ermöglicht es dem Teilnehmer, seine Kunden zu beraten, sie über Stoffwechselfunktionen aufzuklären und ihnen einfache Regeln und geeignete Maßnahmen zur Gewichtsreduktion zu vermitteln.  
Weitere Infos: [www.ifaa.de](http://www.ifaa.de)

### Food Coach

**Deutsche Trainer Akademie** | Mit dieser modular aufgebauten Ausbildung kann das Wissen in den Bereichen Ernährungswissenschaft, Gewichtsreduktion und Sporternährung erweitert werden. Die Ausbildung besteht aus vier Modulen. Als Einstieg wird die zweitägige Ausbildung zum Ernährungstrainer erworben. Danach sind die eintägigen Module Ernährungsberatung, Trainer für Gewichtsmanagement und Sporternährung zu absolvieren. Durch die Ausbildung in den Bereichen Ernährung ist der Teilnehmer in der Lage, zielgruppenspezifisch



sche Ernährungspläne zu erstellen. In der Fortbildung „Trainer für Gewichtsmanagement“ wird das Thema Adipositas nicht nur aus Sicht des notwendigen Trainings betrachtet, sondern auch aus der Sicht der Familienanamnese und der psychologischen und mentalen Aspekte der Betroffenen. Weitere Infos: [www.trainer-akademie.com](http://www.trainer-akademie.com)

### Ernährungs-Coach

**Meridian Academy** | Der Lehrgang informiert über die allgemeinen Grundlagen der Ernährungslehre, verschiedene Ernährungsweisen, falsche Lebensmittelauswahl und Abrüstungsvorschläge für die späteren Kunden. Behandelt werden Nahrungsergänzungsmittel sowie die Analyse und Optimierung von Ernährungsverhalten mit Hilfe eines EDV-Ernährungsprogramms. Die Durchführung der Ernährungsberatung in speziellen Situationen und unter Berücksichtigung verschiedener Beschwerden kann erlernt werden. Anhand von Lebensmittelpackungen werden Zutatenlisten analysiert, unverständliche Abkürzungen entschlüsselt und so Mogelpackungen entlarvt. Zusätzlich gibt es gute Ideen für die Zubereitung von einfachen, leckeren und wertvollen Snacks. Das Seminar geht über drei Wochenenden und beinhaltet einen zusätzlichen Prüfungstag. Weitere Infos: [www.meridian-academy.de](http://www.meridian-academy.de)



### S-Lizenz Ernährung

**DFAV** | In dieser Ausbildung werden Ernährungslehre und Lebensmittelkunde praxisnah vermittelt. Neben praktischen Tipps für die Umsetzung der erworbenen Kenntnisse gibt es Informationen zur Einzelberatung, der Gesprächsführung und der Kundenbetreuung. Es wird informiert, was gesunde Ernährung überhaupt bedeutet und wie am besten Gewicht reduziert werden kann. Auch über Nahrungsergänzung und Ernährungsvorträge im eigenen Club wird Wissen vermittelt. Weitere Infos: [www.dfav.de](http://www.dfav.de)



### GewichtsCoach

**IST** | Der viermonatige Lizenzkurs vermittelt Fitnesstrainern die notwendigen Kenntnisse, um eine spezielle Betreuung für die Zielgruppe der Übergewichtigen zu ermöglichen. Absolventen sind in der Lage, verschiedene Kurse im Bereich der Fettreduktion anzubieten und eine kompetente Ernährungskommunikation zu betreiben. Die Teilnehmer lernen den Aufbau und die Durchführung von angemessenem Bewegungstraining für Übergewichtige, geben Hilfestellung für eine richtige Ernährung und beziehen auch psychologische Aspekte und Motivationsansätze mit ein. Ein lizenziertes „GewichtsCoach“ ist in der Lage, nicht nur eine kurzfristige Gewichtsreduktion der übergewichtigen Kunden zu erreichen, er kann die Kunden auch langfristig während ihrer Gewichtserhaltung begleiten. Weitere Infos: [www.ist.de](http://www.ist.de)



### Osteopathie

Eine ganz neue dritte Entwicklung ist die Osteopathie bzw. die Sportosteopathie als neue Behandlungsmethode in Sportcentern. Laut dem Verband der Osteopathen e.V. wächst der Bekanntheitsgrad der Osteopathie stetig. Osteopathie ist auf eine ganzheitliche Behandlung des Menschen ausgerichtet. Drei Teilgebiete sind wesentlich: der Bewegungsapparat, die inneren Organe und das cranio-sacrale System.

#### Blockaden lösen

Ein Osteopath arbeitet nicht mit Medikamenten oder Instrumenten, sondern nur mit seinen Händen. Er erspürt Strömungen, Bewegungen sowie Spannungen und löst Blockaden in allen Systemen des Körpers. Dazu werden Gelenk- und Muskeltechniken, spezifische cranio-sacrale und viszerale Behandlungsmöglichkeiten und Techniken, die das neuro-vegetative, das neuro-hormonelle und das hämodynamische Gleichgewicht positiv beeinflussen, eingesetzt.

Erkrankungen des Bewegungs- und Stützapparates (z.B. Ischiasbeschwerden, Sportunfälle, Skoliose) sowie internistische Erkrankungen (z.B. Verdauungsstörungen, Bluthochdruck) können behandelt werden.

#### Ausbildungsstandard

Osteopathen benötigen sehr gute anatomische und medizinische Kenntnisse. Für die Teilnahme an der berufsbegleitenden Ausbildung ist daher eine Berufsausbildung als Physiotherapeut, medizinischer Bademeister, Heilpraktiker oder Arzt Voraussetzung.



In Deutschland wird die Osteopathieausbildung von verschiedenen privaten Schulen angeboten. Von der Akademie für Osteopathie (AFO) und dem Verband der Osteopathen Deutschland (VOD) wurden Mindestanforderungen festgelegt. Die Schule muss z.B. nach der Prüfungsordnung der AFO prüfen und den Anforderungen der Bundesarbeitsgemeinschaft Osteopathie (BAO) genügen. Nur Schulen, die diese Bedingungen erfüllen, dürfen an ihre Absolventen den Titel „Diplomierter Osteopath“ (D.O.) vergeben.

Rita Hoogestraat

### Osteopathie Schule Deutschland

**OSD** | Die Ausbildung zum Osteopathen umfasst fünf Jahre und erfolgt als berufsbegleitende Teilleistausbildung. Die OSD hat Schulen in Hamburg, Bremen, Berlin und Stuttgart. In der Regel sind die Unterrichtszeiten von Freitagmittag bis Sonntagabend. Hinzu kommen zwei mal sechs Tage an der European School of Osteopathy (ESO) in England. Die OSD ermöglicht den Abschluss mit dem Titel D.O. und gleichzeitig eine Ausbildung, die von der Universität von Wales als akademisches Studium zum Bachelor of Science (B.Sc.) validiert worden ist. Mit dem Bachelorabschluss wird ein akademischer Titel erworben. Der Student kann innerhalb des Einführungsjahres entscheiden, ob er nur den Titel D.O. oder zusätzlich den Titel B.Sc. erwerben möchte. Die neuen Ausbildungen beginnen im März 2008. Die OSD bietet als Aufbaulehrgang eine einjährige postgraduierte Ausbildung in Sportosteopathie an, in der man sich auf die Osteopathie im Sportclub, im Verein und im Leistungssport spezialisieren kann. Weitere Infos: [www.osteopathie-schule.de](http://www.osteopathie-schule.de)

### Privatschule für klassische osteopathische Medizin

**SKOM** | Die SKOM bietet ebenfalls eine berufsbegleitende fünfjährige Ausbildung zum Osteopathen an. Ausgebildet wird an den Standorten Hamburg und Ulm. Osteopathen mit langjähriger Erfahrung und internationale Dozenten unterrichten die Teilnehmer. Ein Ausbildungsjahr besteht aus vier Seminaren à vier Tagen und drei Seminaren à drei Tagen. Die Ausbildung ist von der AFO und der BAO anerkannt. Die Durchführung und die Vorstellung einer akademischen Abschlussarbeit (Diplomarbeit) zur Erlangung des Diplommittels (D.O.) sind gewährleistet. Ihr könnt an dieser Schule einen kostenlosen Schnuppertag verbringen, um zu prüfen, ob euch die Schule gefällt. In Hamburg finden am 16.02.08 und am 29.03.08 Schnupperkurse statt. Die nächsten Termine in Ulm sind am 26.01.08 und 15.03.08. Weitere Infos: [www.osteopathie.com](http://www.osteopathie.com)