

# Ernährung - Metabolisches Syndrom: Schwerpunkte Adipositas, Diabetes



Bildungszentrum Reastudy  
Bad Zurzach, Winterthur  
Quellenstrasse 34  
CH-5330 Bad Zurzach  
Tel. +41 (0)56 265 10 20  
Fax +41 (0)56 265 10 29  
E-Mail [info@reastudy.ch](mailto:info@reastudy.ch)  
[www.reastudy.ch](http://www.reastudy.ch)

EDUQUA

Schweizerisches Qualitätszertifikat für Weiterbildungsinstitutionen  
Certificat suisse de qualité pour les institutions de formation continue  
Certificato svizzero di qualità per istituzioni di formazione continua

# Kursausschreibung

## Ernährung - Metabolisches Syndrom: Schwerpunkte Adipositas, Diabetes

### EINLEITUNG

Deine PatientInnen haben Probleme im Bereich des Bewegungsapparats. Sind diese auf Grund eines Unfalls oder einer (erblichen) degenerativen Abnutzung entstanden, ist die Ursache nachvollziehbar und die Therapie oft klar. Jedoch sind nicht alle Beschwerden im Bereich des Bewegungsapparats einzig auf diese Ursachen zurückzuführen. Oft sind die Zusammenhänge komplexer und die Therapie sinnvollerweise interdisziplinär.

Die folgenden Krankheitsbilder sind in der Förderung der interdisziplinären Zusammenarbeit zentral:

#### **Metabolisches Syndrom**

Das metabolische Syndrom umfasst die Krankheitsbilder des Übergewichts / Adipositas, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen (Hypertriglyceridämie) und Bluthochdruck (Hypertonie).

Die Berührungspunkte mit der Osteopathie, Physio, Ergo- und Bewegungstherapie sind insbesondere folgende:

#### **Adipositas**

In der Schweiz ist aktuell mindestens jede 10. Person adipös. Diese Zahl hat sich in den letzten 25 Jahren verdoppelt. Übergewicht und Adipositas können zu Folgeerkrankungen wie Diabetes, Herz-Kreislauferkrankungen oder Fettstoffwechselstörungen führen. Ebenso hat die Adipositas einen erheblichen Einfluss auf den Bewegungsapparat. Durch die höhere Belastung der Gelenke, infolge des zu hohen Körpergewichts, entstehen Folgeschäden an Gelenken, welche Schmerzen zur Folge haben. Kniegelenke sind von übermässigem Gewicht (Belastung) am meisten betroffen. Diese Beschwerden zu therapieren ist unerlässlich. Die Therapie der Ursache zur langfristigen Verbesserung der Beschwerden der PatientInnen sind hier ebenso wichtig, wenn nicht zentral. Die interdisziplinäre Zusammenarbeit ist diesem Fall von zentraler Bedeutung. Die Therapierenden müssen erkennen und benennen, wo das Problem ursächlich zu suchen ist und den PatientInnen einen geeigneten und für den langfristig erfolgsversprechenden Weg aufzeigen können.

#### **Diabetes**

- Aktuell sind in der Schweiz rund 460'000 Personen an Diabetes Typ 2 erkrankt. Die Tendenz ist steigend. Die Hälfte aller DiabetikerInnen wissen noch gar nicht, dass Sie an Diabetes erkrankt sind - es dauert meist rund 7 Jahre, bis die Diagnose gestellt wird. Leider werden einige Betroffene nicht richtig behandelt, sei es aus Unwissen, mangelnder Compliance oder auf Grund von mangelndem Einbezug von Fachpersonen (Diabetologie, Diabetesberatung, Ernährungsberatung). Die nach wie vor weit verbreitete Meinung man habe «etwas Alterszucker, was normal sei», kann zu fatalen Folgeschäden führen. Amputationen, nach langjährig schlecht eingestelltem Diabetes, gehören hier leider dazu. Nach Amputationen werden die PatientInnen in der Physiotherapie betreut und erzählen dort oft von Ihrem Leiden. Hier sollen Therapierende auf die Person eingehen und erste Informationen zur Verfügung stellen wie auch Fachpersonen vermitteln. Dies soll ebenfalls geschehen, wenn Betroffene in der Therapie Diabetes erwähnen.

#### **Mehrwert für die Therapierende**

- Kompetenzerweiterung: Grundwissen über die wichtigsten ernährungsphysiologischen Zusammenhänge bei den wichtigsten Erkrankungen (metabolisches Syndrom mit Schwerpunkt Adipositas/ Diabetes)
- Erfolg in der Behandlung durch interdisziplinären Ansatz
- durch ganzheitliche Betrachtungsweise Vertrauen der PatientInnen zu Therapierenden schaffen.

## ZIELE

Nach diesem Kurs

- Weisst Du wie die Pathologie des metabolischen Syndroms (Schwerpunkt Adipositas und Diabetes) entsteht und welche Auswirkungen sie auf den Bewegungsapparat hat.
- Kennst Du die wichtigsten Ernährungsempfehlungen bei obengenannten Pathologien und kannst nach Bedarf erste konkrete Tipps abgeben (oberflächlich, nicht die fachliche Ernährungsberatung ersetzen)
- Betrachtest Du Deine PatientInnen ganzheitlich und kannst ihnen empathisch aufzeigen, welche Behandlungsmöglichkeiten zusätzlich zu ihrer Therapie angezeigt wären
- Weisst Du, welche Fachpersonen sich diesen Themen annehmen
- Unterscheidest Du Fachpersonen von «Laien-Experten»
- Kennst Du professionelle Anlaufstellen

## INHALTE

Metabolisches Syndrom (Schwerpunkte Adipositas, Diabetes)

- Entstehung
- Häufigkeit
- Risikofaktoren
- Folgeerkrankungen insbesondere auf den Bewegungsapparat bezogen
- Mögliche Therapieansätze aus ernährungsphysiologischer Sicht
- Erste Ernährungsempfehlungen
- Vorstellung Berufsverbände, regionale Anlaufstellen, Hilfe bei der Suche nach Fachpersonen (worauf muss ich achten)

## METHODEN/ARBEITSWEISEN

- Theorieteil mit interaktiver PPT- Präsentation
- Fallbeispiele aus der Praxis, die in Gruppen anhand von Leitfragen erarbeitet und dann im Plenum diskutiert werden
- Peerfeedback und Feedback durch die Lehrperson während des praktischen Übens
- Selbstreflexion und Lernkontrollfragen nach einzelnen Lernabschnitten (auch Umfrage via Onlinetool bei Online Schulung möglich, in der das Resultat dann gleich für alle ersichtlich wird).

Maximale Gruppengrösse: 24 Teilnehmende mit einer Lehrperson

## ANGABEN ZUR LEHRPERSON

**Andrea Meppiel**

### **BsC Ernährung & Diätetik**

- BsC Ernährungsberaterin SVDE
- Product Managerin SAWI
- Seit 2020 Geschäftsführerin der eigenen Firma nutricompass
- Motto: Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg



## **KURSVORAUSSETZUNGEN**

Fachpersonen für Physiotherapie, Osteopathie, Ergotherapie, Sport- und Bewegungstherapie

Teilnahmevoraussetzungen: Berufsdiplom

## **LEITUNG**

Andrea Meppiel

## **BEMERKUNGEN**

Der Kurs **Rheumatische Erkrankungen ernährungsphysiologisch betrachtet** passt thematisch zu diesem Kurs und könnte für Dich ebenfalls interessant sein.

Weitere Infos zum Kurs findest Du [hier](#)

<b>Dauer</b>	<b>Kursort</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeiten</b>	<b>Kurs-Nr</b>	<b>Sprache</b>	<b>Kosten</b>
1 Tag	Bad Zurzach	28.11.2025	09.00 - 17.00 Uhr	25463	deutsch	CHF 260.-