

Zertifikat

Vegane Ernährung



Dozenten

Dr. med. Rüdiger Dahlke
Arzt, Autor und Seminarleiter

DDr. Elfi Furtmüller
Senior Researcher, Universität Innsbruck

Irmgard Hinterberger
Veganerin, Akademie für Gesundheitsberufe Wien

Lernziele - was lerne ich?

- Verständnis für gesunde Ernährung aus wissenschaftlicher, körperlicher, seelischer und geistiger Sicht.
- Reflektion von gesunder Ernährung im Hinblick auf ganzheitliche Gesundheit, humanitärer, ökologischer und tierethischer Perspektive für eine art- und typgerechte Ernährung.
- Erkennen von Chancen, die mit veganer Ernährung für die Gesellschaft, Umwelt, Menschen, Tier und Pflanzen entstehen.
- Risiken eines hohen Konsums von Fleisch- und Milchprodukten.
- Kennenlernen von veganen Institutionen, Organisationen, Studien und gesellschaftlichen Entwicklungen.
- Verschiedene Formen der veganen und vegetarischen Ernährung sowie Möglichkeiten tierische Eiweiße durch pflanzliche zu ersetzen.
- Das Lebensgefühl zu verbessern und mit optimaler Versorgung für eine nachhaltige, gesunde Welt und ihren Anforderungen gewachsene Lebensgrundlage zu sorgen.
- Verständnis für eine ausgewogene pflanzlich-vollwertige Ernährung.

Kursinhalte - wozu ich nachher beraten & fachlich diskutieren kann:

- Begriffsdefinitionen: vegane und vegetarische Ernährung
- Vegane Gesellschaft Österreich, Qualitätslabels, V-Label
- Motive für eine vegane Lebensweise
- Menschliche Biologie und Ernährung, Laktoseintoleranz, Statistiken
- Verschiedene Formen der veganen und vegetarischen Ernährung
- Gesundheitliche Aspekte veganer Ernährung
- Nachteile tierischer Nahrungsmittel, Tendenz globale Fleischkonsums, Verlängerung der Nahrungskette, Lebenserwartung vs. Schlachalter von Tieren
- Umweltverträglichkeit, Umweltschutz, Klimaerwärmung, Umweltbelastung, Vegane Welternährung
- Studien zur Gesundheit von Veganern vs. Fleischessern (Mischköstler)
- Nährstoffversorgung für Veganer
- Vegane Lebensmittel und Alternativen für die vegane Ernährung

Lernvideos – welche Videos erweitern mein Fachwissen?

Lernvideos passend zum Unterrichtsfach sind auf der Lernplattform.

1. **Kurzvideo:** Vegan - Das Hörbuch
2. **Kurzvideo:** Dr. Ellsworth Wareham - 98 Jahre alt, Veganer
3. **Kurzvideo:** PEACEFOOD - Interview mit Dr Ruediger Dahlke bei heimatZEIT
4. **Kurzvideo:** Akte Fleisch - Dokumentation zu Fleischkonsum, Klimawandel, Gesundheit,
5. Vegetarismus
6. **Kurzvideo:** Hope for All
7. **Kurzvideo:** Dahlke über Milch
8. **Kurzvideo:** Dr. Rüdiger Dahlke über vegane Ernährung, Wasser und Soja
9. **Kurzvideo:** Campbell Colin - China Study - Vegan leben
10. **Kurzvideo:** - Dr. Ruediger Dahlke. Das Geheimnis der Lebensenergie in unserer Nahrung,

Fallstudien – welche Praxisbeispiele lerne ich kennen?

Fallstudien und praxisnahe Artikeln passend zum Unterrichtsfach sind auf der Lernplattform.

- Albert Schweitzer Stiftung für unsere Mitmenschen - Fleischalternativenstudie
- Der Standart - Welche Folgen es hätte wenn wir alle vegan wären?
- Ruediger Dahlke über vegane Ernährung – bewusster leben
- Vegane Ernährung für Kinder und Jugendliche - Vegan.at
- Wie gesund ist vegan – Ernährung GEO
- Die gesundheitlichen Vorteile einer veganen Ernährung – veggieworld.de
- Die Vorteile einer veganen Ernährung für Sportler – veganblatt.com
- Die 10 besten veganen Proteinquellen – veganblatt.com
- 10 Argumente gegen eine vegane Ernährung – PETA
- Das Einmaleins der veganen Ernährung -animalfair.at

So schließe ich den Kurs erfolgreich mit Zertifikat ab:

- Multiple-Choice Prüfung mind. 50 % der Fragen richtig beantworten,
- auf der Lernplattform im Nachrichtenforum mitposten – Gedankenaustausch zu den Kursinhalten (Mitarbeit).

Meine Studienunterstützung

- Der Kurs wird als Fernstudium mit begleitendem Online-Tutoring angeboten.
- Der e-Campus unterstützt den flexiblen und zeitgemäßen Unterricht. Den Studierenden stehen je nach Modul Lernskripte, Powerpoint-Folien, Screencasts, Hörbücher, Videovorlesungen, Tutorials, Fragenkataloge, Downloadcenter, Quizzes sowie Blogs und Foren zur Verfügung. Online-Studieren rund um die Uhr wird somit ermöglicht.
- Kommunikationsplattform mit Lektoren, Studiengangsleiter, fachlichen Betreuern, Studenten, Studienservice, Prüfungsamt und Helpdesk.
- Innovative Internet, e-Learning und Multimedia Lernumgebungen ermöglichen es diesen Lehrgang zeit- und ortsunabhängig zu absolvieren.
- Die traditionellen Klassenzimmer werden durch multimediale und 24×7 verfügbare Lehrmaterialien und Prüfungsumgebungen erweitert.

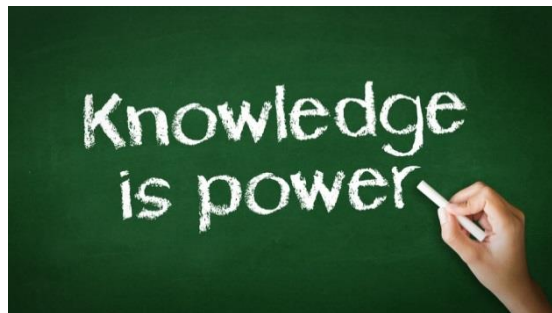
Wir freuen uns auf Ihre Fragen!

Fragen vor Kursbeginn: irmi.hinterberger@amc.or.at
Fragen während des Kurses: studienabteilung@amc.or.at

Infos zur Bildungskarenz:

<http://www.mba-studium.at/bildungskarenz>

Wir wünschen viel Erfolg im Studium!



Auf zum nächsten Karrieresprung!

