

DIPLOMLEHRGANG 2025/26

Darmgesundheit und Ernährung

Start am 18. September 2025

Werde Salutogenia-Expert:in für
ganzheitliche Darmgesundheit und Ernährung

Der Diplomlehrgang 'Darmgesundheit und Ernährung' besteht aus zwei Praxislehrgängen,
die einzeln belegbar sind und jeweils 1 Semester dauern.

Nach Absolvierung beider Semester erfolgt der Abschluss mit Diplom.

Darmgesundheit und Ernährung

Der Lehrgang im Überblick

Im Herbst 2025 beginnt der dritte Salutogenia Lehrgang **Darmgesundheit und Ernährung**, in dem umfassendes Wissen und praxisorientierte Fähigkeiten zur Ernährungsbegleitung sowie zur Diagnose und Therapie von Verdauungsstörungen vermittelt werden.

Die Inhalte sind so konzipiert, dass sie aufeinander aufbauen und sofort in der eigenen Praxis zur Therapiebegleitung und Gesunderhaltung umgesetzt werden können

Ziel: Expertise in der Diagnose und Behandlung von Magen-Darm-Erkrankungen sowie die Integration praxisrelevanter Ernährungsberatung zur Therapiebegleitung.

Start/Dauer: **18.09.2025** bis **25.06.2026**

Voraussetzungen: Berufsberechtigung oder Ausbildung zur Ärzt:in, Heilpraktiker:in, Ernährungsberater:in oder therapeutischen Fachkraft.

Lehrgangsform: Kombiniertes Lehrgang aus Online Live-Meetings, Online Video-Lektionen, Präsentationen und Skripten, Online Spezialkurse sowie Praxistage in Salzburg.

Zeitraumen: Der Lehrgang umfasst in Summe **300 Unterrichtseinheiten** (UE), aufgeteilt in acht Module, davon 200 UE Unterricht und 100 UE Selbststudium.
Das ergibt einen Zeitaufwand von rd. vier bis sechs Stunden pro Woche.
Die Online Live-Meetings finden jeweils Donnerstags von 18:00 - 19:30 Uhr statt.
Die Praxistage in Salzburg sind für Freitag, den 17.10 & Samstag, den 18.10.2025 sowie Freitag, den 27.03. & Samstag, den 28.03.2026 geplant,
die Online-Spezialkurse für Samstag, den 17.01.2026 und Samstag, den 30.05.2026.

1 Unterrichtseinheit (UE) = 45 Minuten

Module:

- E1:** Ernährungswissenschaftliche Grundlagen
+ Ursachen und Diagnose von Mikronährstoffen
- E2:** Integration traditioneller Ernährungsformen in der Ernährungsmedizin
- E3:** Grundlagen Ganzheitlicher Diätetik und therapiebegleitende Ernährung
- E4:** 5-Elemente Basenfasten zu Gesunderhaltung mit Selbsterfahrung
- D1:** Integrative Diagnoseverfahren in der Darmgesundheit
- D2:** Darmmikrobiom und Stuhldiagnostik
+ Ursachen und Diagnosen bei Erkrankungen des Verdauungstrakts
- D3:** Ernährungstherapie bei verschiedenen Erkrankungen des Verdauungstrakts
- D4:** Ganzheitliche Therapiemöglichkeiten bei Magen-Darmerkrankungen

Kosten: Diplomlehrgang **€ 6.540** inkl. USt.

Praxislehrgang bei Einzelbuchung **€ 3.600** inkl. USt.

Kontakt: Du bist interessiert? Du hast noch weitere Fragen? Schreibe uns auf **info@salutogenia.com**, rufe uns an unter **+43 660 8 330 330**.

Darmgesundheit und Ernährung

Der Diplomlehrgang

Der Lehrgang ist darauf ausgelegt, medizinischen Fachkräften vertiefte Kenntnisse in der Darmgesundheit und Ernährung zu vermitteln. Im Mittelpunkt steht die Verbindung schulmedizinischer Grundlagen mit den Lehren der Komplementärmedizin. Der inhaltliche Fokus gilt der Diagnose und Behandlung von Magen-Darm-Beschwerden und deren Zusammenhängen mit anderen Erkrankungen.



Kombination aus zwei Zertifikatslehrgängen

Der Diplomlehrgang gliedert sich in zwei Semester, die jeweils mit einem separaten Zertifikat abschließen. Das Wintersemester fokussiert den Einsatz der Ernährung als begleitende Therapiemaßnahme während das Sommersemester die Diagnostik und spezifische Therapien in der Darmgesundheit behandelt.

Wintersemester 2025/2026

Praxislehrgang Ernährung

Nach erfolgreicher schriftlicher Evaluierung:

**Zertifikat für Ernährung als
Therapiebegleitung**



Sommersemester 2026

Praxislehrgang Darmgesundheit

Nach erfolgreicher schriftlicher Evaluierung:

**Zertifikat für Ganzheitliche Diagnostik und
Therapie in der Darmgesundheit**

Nach Absolvierung beider Semester wird durch das Bestehen einer zusätzlichen mündlichen Prüfung das **Diplom für ganzheitliche Darmgesundheit und Ernährung** verliehen.



Ziele des Lehrgangs Darmgesundheit und Ernährung

- Vermittlung von tiefgehendem Wissen über Darmgesundheit und Ernährung
- Verknüpfung verschiedener Diagnose-, Therapie-, und Ernährungsansätze aus der evidenzbasierten Schul- & Komplementärmedizin
- Methoden zur Ernährungsberatung in der Therapiebegleitung
- Ganzheitliche Analyse des Ernährungsstatus, der Mikronährstoffversorgung und Darmmikrobioms
- Orthomolekularmedizinische Kenntnisse zum Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln bei Nährstoffdefiziten, Ernährungsfehlern und Darmerkrankungen
- Ernährungsberatungs-Kompetenz für den therapeutischen Alltag



Deine Vorteile zusammengefasst

- Ein erweitertes Praxisangebot durch zusätzliche Expertise sowie zufriedene Patient:innen
- Sicherheit in der Diagnostik für eine fachgerechte Therapie und ganzheitliche Ernährungsberatung
- Anwendung traditioneller Darmgesundheits- und Ernährungslehren auf Basis wissenschaftlicher Grundlagen
- Leitfaden zur zielgerichteten Ernährungsberatung in der Therapiebegleitung
- Förderung der eigenen Gesundheit durch Optimierung der Ernährungsweise und Darmgesundheit
- Flexibilität beim Lernen durch die Onlinelehre
- Fachlicher Austausch, Zusammenarbeit und die Möglichkeit zur Kooperation in der Gruppe
- Mentoring in der vertiefenden Anwendung der Diagnostik- und Therapiemethoden

Kombinierte Elemente

Das Lehrgangskonzept

Im Lehrgang Darmgesundheit und Ernährung werden verschiedene Lehrmethoden kombiniert, um sowohl den persönlichen Kontakt untereinander zu gewährleisten, als auch das Selbststudium nach freier Zeiteinteilung zu unterstützen.



Online Video-Lektionen

Zu jedem Modul gibt es Video-Lektionen, die wöchentlich auf unserer Plattform online bereitgestellt werden, damit du selbst den Zeitpunkt zum Lernen wählen kannst.



Online Live-Meetings

Die Online Live-Meetings finden jeweils Donnerstags von 18:00 bis 19:30 Uhr mit einer Live-Lektion und ausreichend Raum für Fragen statt. Die Live-Meetings werden aufgezeichnet und stehen dir auch im Nachhinein zur Verfügung.



Präsentationen & Skripte

Du erhältst zu den Lektionen entsprechende Lernunterlagen und Arbeitsblätter als interaktive PDF zum Download oder zum Ausdrucken.



Zertifikate & Diplomabschluss

Zu jedem Semesterende erhältst du durch Abgabe deiner Selbstevaluationen ein Zertifikat. Der Diplomabschluss erfolgt durch eine zusätzliche mündliche Prüfung.

Indem bieten wir dir



Ärzt:innen & Experten

Neben Alexandra wird die Lehre von verschiedenen Ärzt:innen unterschiedlicher Fachgebiete, als auch Expert:innen aus den Kooperationsunternehmen von Salutogenia übernommen.



Austausch & Zusammenarbeit

Ein wesentlicher Bestandteil unserer Lehre ist der interaktive Austausch über unsere Plattform innerhalb der Gruppe und in kleinen Lerngruppen (Buddy-Groups). So kann Zusammenarbeit entstehen, für die Dauer des Workshops, als auch darüber hinaus.



Praxistage

An zwei Tagen pro Semester findet ein Präsenztreffen in Salzburg statt, an dem praktischer Unterricht und das persönliche Kennenlernen der Teilnehmer:innen am Programm stehen.



Spezialkurse

In den Online Spezialkursen widmen wir uns den ganzen Tag einem bestimmten Thema und kochen neben den Lektionen auch gemeinsam online.



Hospitationen in der Lernpraxis

Die Option der Hospitationen ermöglichen es Teilnehmer:innen, Alexandra in ihrer Lernpraxis in Wien zu begleiten und ganzheitliche Abläufe direkt an Patient:innen mitzuerleben.



Salutogenia Networks

In der Salutogenia Community können sich Teilnehmer:innen über den Lehrgang hinaus mit Fachkräften vernetzen, Fragen stellen, Erfahrungen teilen und Impulse für ihre Arbeit erhalten.

Zeitliche Übersicht

Ablauf des Lehrgangs

Der Lehrgang folgt dem Ablauf klassischer Semester mit jeweils vier Modulen, die etwa einen Monat umfassen. Beide Semester sind an verschiedenen inhaltlichen Schwerpunkten ausgerichtet und können sowohl einzeln belegt werden, als auch in der Kombination des Diplomlehrgangs.

Jede Woche widmet sich einem Thema, das durch eine Videoeinheit, zugehörige Lernunterlagen und Arbeitsblätter sowie einem Live-Meeting vermittelt wird. Spezielle Themen und Methoden, deren Unterricht der physischen Präsenz bedarf, werden an den beiden Praxistagen gelehrt. Hierbei steht außerdem der persönliche Austausch zwischen den Teilnehmer:innen im Zentrum.



Die Termine im Überblick

Wintersemester 2025/2026

Schwerpunkt Ernährung

September

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
36	1	2	3	4	5	6	7
37	8	9	10	11	12	13	14
38	15	16	17	18	19	20	21
39	22	23	24	25	26	27	28
40	29	30					

Oktober

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
40			1	2	3	4	5
41	6	7	8	9	10	11	12
42	13	14	15	16	17	18	19
43	20	21	22	23	24	25	26
44	27	28	29	30	31		

November

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
44						1	2
45	3	4	5	6	7	8	9
46	10	11	12	13	14	15	16
47	17	18	19	20	21	22	23
48	24	25	26	27	28	29	30

Dezember

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
49	1	2	3	4	5	6	7
50	8	9	10	11	12	13	14
51	15	16	17	18	19	20	21
52	22	23	24	25	26	27	29
1	29	30	31				

Jänner

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1				1	2	3	4
2	5	6	7	8	9	10	11
3	12	13	14	15	16	17	18
4	19	20	21	22	23	24	25
5	26	27	28	29	30	31	

- Selbststudium mit Video-Lektionen
- Online Live-Meetings 18:00-19:30 Uhr
- Praxistage in Präsenz
- Spezialkurs

Sommersemester 2026

Schwerpunkt Darmgesundheit

Februar

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
5							1
6	2	3	4	5	6	7	8
7	9	10	11	12	13	14	15
8	16	17	18	19	20	21	22
9	23	24	25	26	27	28	

März

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
9							1
10	2	3	4	5	6	7	8
11	9	10	11	12	13	14	15
12	16	17	18	19	20	21	22
13	23	24	25	26	27	28	29
14	30	31					

April

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
14			1	2	3	4	5
15	6	7	8	9	10	11	12
16	13	14	15	16	17	18	19
17	20	21	22	23	24	25	26
18	27	28	29	30			

Mai

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
18					1	2	3
19	4	5	6	7	8	9	10
20	11	12	13	14	15	16	17
21	18	19	20	21	22	23	24
22	25	26	27	28	29	30	

Juni

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
23	1	2	3	4	5	6	7
24	8	9	10	11	12	13	14
25	15	16	17	18	19	20	21
26	22	23	24	25	26	27	28
27							

- Selbststudium
- Online Live-Meetings 18:00-19:30 Uhr
- Praxistage in Präsenz
- Spezialkurs

Der Lehrgang ist grundsätzlich aufbauend konzipiert, ein versetzter Einstieg ist jedoch möglich und hängt von den fachlichen und persönlichen Voraussetzungen ab. Wir besprechen diese gerne persönlich mit dir.

Modularer Aufbau

Die Lehrgangsinhalte

Wintersemester 2025/2026

Praxislehrgang Ernährung

Modul E1

Ernährungswissenschaftliche Grundlagen + Ursachen und Diagnostik von Mikronährstoffen

- Ernährungswissenschaftliche Grundlagen
- Ursachen und Diagnostik von Nährstoffdefiziten (Blutanalysen, Omega 3-Index, Zungen- und Pulsdiagnostik, Funktionelle Myodiagnostik)
- Ernährungsempfehlungen und der Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln bei Defiziten
- Selbstanalyse Blutbild (Serum und Vollblut)

Modul E2

Integration traditioneller Ernährungsformen in der Ernährungsmedizin als Therapiebegleitung

- Bedeutung der Ernährung aus ganzheitlicher Sicht, Grundlagen der Nahrung als Medizin
- Leitkriterien Fülle-Leere / Hitze-Kälte, Vergleich von Kapha, Pita, Vata
- Die 5-Elemente Lehre in der Ernährung
- Funktionen und Disharmonien von Qi, Blut, Körpersäften, Feuchtigkeit und Schleim

Modul E3

Grundlagen Ganzheitlicher Diätetik und therapiebegleitende Ernährung

- Grundlagen der ganzheitlichen Diätetik
- Häufigste Ernährungsfehler
- Beobachtungen von FX Mayr und seine Bedeutung als Arzt
- Ernährungsempfehlungen im Praxisalltag

Modul E4

5-Elemente Basenfasten zu Gesunderhaltung mit Selbsterfahrung zum Fastenbegleiter

- Zubereitung von 5-Elemente Gerichten, Wirkung der Zubereitungsarten
- Wirkung des Fastens, häufigste Fastenmethoden, Indikationen zum 5-Elemente Basenfasten
- Spezialkurs mit gemeinsamen Online-Kochworkshop
- Gemeinsame Darmgesundheitskur (5 Tage in der Gruppe mit Selbsterfahrung)

Sommersemester 2026

Praxislehrgang Darmgesundheit

Modul D1

Integrative Diagnoseverfahren in der Darmgesundheit

- Zungen-, Pulsdiagnostik nach TCM, Muskelfunktionstestung in der Darmgesundheit
- Physiologie und Pathophysiologie des Magen-Darm-Trakts, häufige Krankheitsbilder aus der Praxis multikausalen Ursprungs und deren Folgen
- Integration der Mikrobiomforschung in die therapeutische Arbeit
- Darm-Achsen und deren Wirkmechanismen

Modul D2

Darmmikrobiom und Stuhlagnostik + Ursachen und Diagnosen bei Erkrankungen des Verdauungstrakts

- Analysen und Interpretation von Stuhlproben
- Therapeutische Relevanz und ganzheitliche Therapieansätze
- Einflüsse aus der Ernährung auf die Darmbesiedlung, prä- und probiotische Behandlung
- Auswirkungen und Einflussnahme psychischer Aspekte

Modul D3

Ernährungstherapie bei verschiedenen Erkrankungen des Verdauungstrakts

- Ernährung für eine nachhaltige Darmgesundheit
- Konkrete Ernährungsempfehlungen bei Magen-Darm-Erkrankungen
- Leitfaden zur Diagnose und Therapie von Verdauungsbeschwerden und Nahrungsmittel-unverträglichkeiten
- Atemtraining, meditative Techniken und (Laser-)Akupunktur

Modul D4

Leitfaden ganzheitlicher Therapiemöglichkeiten der häufigsten Magen-Darm-Erkrankungen

- Ursache, Diagnose und Therapie von Gastritis, Refluxkrankheit, Reizdarm, Leaky Gut, Colitis
- Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln in der Darmgesundheit
- Anwendung von Küchenkräutern in der Küche
- Spezialkurs

Zusätzliche Informationen

Nächste Schritte

Nachdem du dich für den Lehrgang Darmgesundheit und Ernährung angemeldet hast, kannst du dich zurücklehnen, denn alles weitere kommt von uns!



Online Plattform

Einige Tage bevor der Lehrgang beginnt, erhältst du Zugang zu unserer Online Lernplattform. Diese werden wir für die Dauer des Lehrgangs als unseren digitalen Campus nutzen. Dort findest du die wöchentlichen Video-Lektionen, alle Präsentationen und Arbeitsmaterialien sowie den Zugang zu den Live-Meetings. Außerdem bietet die Plattform die Möglichkeit, dich mit den anderen Teilnehmer:innen auszutauschen, innerhalb deiner Buddy-Group zu arbeiten und Teil unserer Salutogenia Online Community zu werden.

Kontakt

Du hast noch weitere Fragen oder Anliegen, die du gerne persönlich mit uns besprechen möchtest? Dann wende dich gerne an uns!



info@salutogenia.com



+43 660 8 330 330

Ich freue mich schon sehr darauf, dich kennenzulernen!

Alles Liebe

Alexandra

Dr. med. Alexandra Knauer
Expertin für Gesundheitsmedizin

* Diese Inhalte sind Vorabinformationen für Interessent:innen der Salutogenia Lehrgänge. Bitte beachte, dass sich die Struktur bis zum Start der Lehrgänge noch geringfügig ändern oder weiterentwickeln kann, da wir stets die neuesten Erkenntnisse berücksichtigen wollen, um eine herausragende Qualität und ein Weiterbildungserlebnis für unsere Teilnehmer:innen sicherzustellen. Wir halten dich über den Newsletter jedenfalls am Laufenden.

Stand: 26.02.2025