



## **DACH(I)-Onlineseminar FODMAP – Ernährungstherapie bei Reizdarmsyndrom**

### **Interdisziplinäre Fortbildung für Ernährungsfachkräfte und Ärzt\*innen**

Seit Juni 2021 wird das low FODMAP-Ernährungskonzept in der S3-Reizdarm-Leitlinie als Ernährungstherapie empfohlen. Weltweit durchgeführte Studien zeigen, dass beim Reizdarmsyndrom zwischen 50 und 75 Prozent der Betroffenen von einer Einschränkung der FODMAP profitieren. Diese Online-Seminar-Reihe vermittelt wichtiges Hintergrundwissen und eine interprofessionelle Herangehensweise für die ernährungstherapeutische Begleitung. Die Teilnehmer\*innen lernen, bei welchen Patienten und Situationen die Arbeit mit dem FODMAP-Konzept Sinn macht und wie man das im Alltag der Patienten umsetzt. Nach dem Seminar sind die Teilnehmer\*innen in der Lage, die Phasen des FODMAP-Prozesses von der Eliminationsdiät bis zur Alltagskost des Reizdarmpatienten fachgerecht zu begleiten. Es wird aber auch deutlich, wann und in welchen Fällen der Einsatz des FODMAP-Konzeptes weniger hilfreich ist. Anhand des australischen Konzeptes wurde in den letzten Jahren die FODMAP-arme Diät als Therapiemethode auf „europäische Ernährungsverhältnisse“ modifiziert.

Die Schweizer FODMAP-Spezialistin Beatrice Schilling ist Expertin der ersten Stunde und serviert ihren Expertenbeitrag zur Ernährungstherapie in der Beratungspraxis, österreichisch gewürzt rundet Diätologin Edburg Edlinger die Beiträge ab. Im ersten Seminarblock liefert Prof. Dr. Martin Storr die medizinischen Hintergründe, erfrischend ergänzt wird der Aspekt Bewegung von Sportwissenschaftler Dr. Sven Greie. In den nächsten Seminar-Blöcken wird das FODMAP-Ernährungskonzept praxisnah von Beatrice Schilling und Edburg Edlinger präsentiert. Wichtiger Bestandteil ist eine Selbsterfahrungswoche, um eine FODMAParme Ernährung selbst zu erleben und sich mit den FODMAP-Listen vertraut zu machen. Für diese Selbsterfahrungswoche erhalten alle Teilnehmer\*innen ein kostenloses Package mit Dr. Schär Produkten

(FODMAP-zertifiziert von der Monash University) nach Hause geliefert. An einem Abend liefert die Klinische Psychologin Dr. Manuela Sax spannende psychologische Einblicke zum Thema Reizdarm und es wird gemeinsam die Selbsterfahrungswoche reflektiert. Zum Abschluss erhalten Sie einen kurzen Einblick in den Ablauf der darmbezogenen Hypnose durch eine Live-Session. Am Ende haben Sie einen ganzheitlichen Zugang zur interprofessionellen Therapie des Reizdarmsyndroms und können Ihre PatientInnen optimal begleiten.

**NEU!**

**Mit spannenden Beiträgen und Bewegungserfrischungen von Sportwissenschaftler Dr. Sven Greie!**

**Inklusive komplettem Set an Beratungsunterlagen von FODMAP – Expertin Beatrice Schilling, die jede/r in seiner Beratung einsetzen darf. Diese Sammlung umfasst 170 Seiten!**

#### **Copyright:**

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht sonderlich kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt. Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jeder Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des VFED unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen

**Unterrichtseinheiten:** 27 UE (a 45 min), 7 Abende aufgeteilt auf 2 Blöcke

#### **Termine:**

Eine einzelne Buchung der Termine ist nicht möglich, da die Blöcke aufeinander aufbauen!

#### **1. Block: 4 Termine**

Fr 03.03.23 von 16.30 – 20.15 (inkl. 40 min Pause) Dr. Martin Storr - Edburg Edlinger  
Di 07.03.23 von 17.00 – 20.15 (inkl. 40 min Pause) Beatrice Schilling  
Fr 10.03.23 von 16.30 – 20.30 (inkl. 40 min Pause) Beatrice Schilling – Edburg Edlinger  
Di 14.03.23 von 17.00 – 20.15 (inkl. 40 min Pause) Edburg Edlinger - Kathrin Vantsch

#### **1 Woche Selbsterfahrung im Zeitraum 15.03.23 - 20.04.23**

#### **2. Block: 3 Termine**

Fr 21.4.23 von 16.45 – 20.15 (inkl. 40 min Pause) Dr. Manuela Sax – Edburg Edlinger  
Di 25.4.23 von 17.00 – 20.15 (inkl. 40 min Pause) Beatrice Schilling  
Fr 28.4.23 von 16.30 – 20.30 (inkl. 40 min Pause) B. Schilling – E.Edlinger - Dr. Sven Greie

### **Fortbildungspunkte:**

Der VFED vergibt für die Teilnahme 27 Fortbildungspunkte und der SVDE 18 Fortbildungspunkte.

Sie erhalten eine Teilnahmebescheinigung bei 100 % Anwesenheit.

### **Ablauf der Abende:**

Check-in beim 1. Seminar 10 min vor Start

Ablauf: Vortrag inkl. Pause und Aktivierungsübungen und etwa 15 min Diskussionszeit

## **PROGRAMM**

### **Medizin**

#### **Prof. Dr. med. Martin Storr (Gastroenterologe, D)**

- Definition Reizdarmsyndrom
- Guidelines
- Häufigkeit und Ursachen
- (Ausschluss)Diagnostik Reizdarmsyndrom
- Behandlungsmöglichkeiten aus medizinischer Sicht
- Fallbeispiele Diagnostik

### **Ernährung**

#### **Beatrice Schilling & Edburg Edlinger (Ernährungsfachkräfte, CH, A)**

- Assessment und Anamnese vor Beginn einer FODMAP-armen Ernährung
- FODMAPs Definition und FODMAPs-Gehalt der Nahrungsmittel
- Indikationen für eine FODMAP-arme Ernährung
- Möglichkeiten und Grenzen des FODMAP-Konzepts
- FODMAP-arme Eliminationsphase
- Vorstellung FODMAP Monash App
- Anleitung Selbsterfahrungswoche low FODMAP-Karenz
- FODMAP-Testphase und Ermittlung der individuellen Toleranz
- Bedarfsdeckende und FODMAP-reduzierte Langzeiternährung
- Ernährungsberatung bei Reizdarmsyndrom
- Fallbeispiele Ernährungstherapie

### **Psychologie**

#### **Dr. Manuela Sax (Klinische Psychologin, A)**

- Reflexion der Selbsterfahrungswoche
- Darm und Psyche – Hintergrund und Einführung in die Methode der bauchbezogenen Hypnose

- Erfahrungen aus der psychologischen Praxis

### **Bewegung**

#### **Dr. Sven Greie (Sportwissenschaftler, A)**

- Bewegung und Sport beim Reizdarmsyndrom
- Bewegungs-Erfrischungen und Erfahrungen aus der sportwissenschaftlichen Praxis
- Multifaktorielle Perspektiven im Beziehungsgeflecht Bewegung – Ernährung – Stressregulation/Regeneration

#### **Dr. Schär AG**

#### **Kathrin Vantsch (Ernährungsfachkraft, I)**

- Zertifizierung und Kennzeichnung Low FODMAP Produkte

### **Methodik:**

Vortrag, Umfragen, Brainstorming, Gruppenarbeit, Selbsterfahrungswoche

### **Ziele:**

- Sie können die medizinische Krankheitsgeschichte ernährungstherapeutisch umsetzen.
- Sie können PatientInnen in einer FODMAP-armen Diät anleiten.
- Sie lernen das FODMAP-Konzept und dessen Einsatzpotential kennen.
- Sie können FODMAPs benennen und Lebensmittel nach FODMAP-Gehalt zuordnen.
- Sie können eine bedarfsdeckende FODMAP-reduzierte Ernährung gestalten.
- Sie kennen die Grenzen und Herausforderungen des FODMAP-Konzeptes.

**Ort:** Online

**Preis:** VFED Mitglieder 485 € inkl. MwSt.  
VFED Nichtmitglieder 585 € inkl. MwSt.

### **NEUER Preis – mehr Leistung!**

**Mit spannenden Beiträgen und Bewegungserfrischungen von Sportwissenschaftler Dr. Sven Greie!**

**Inklusive komplettem Set an Beratungsunterlagen von FODMAP – Expertin Beatrice Schilling, die jede/r in seiner Beratung einsetzen darf. Diese Sammlung umfasst 170 Seiten!**

**Anmeldeschluss:** Freitag, 20.01.2023

Mit der Anmeldung bestätigen Sie, dass sie eine gesetzlich anerkannte Fachkraft sind:

**Deutschland:**

Im Leitfaden Prävention, Handlungsfelder und Kriterien des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung von §§ 20 und 20a SGB V vom 21. Juni 2000, in der Fassung vom 27. August 2010 stehen die folgenden Informationen: Zur Durchführung entsprechender Maßnahmen kommen Fachkräfte mit einem staatlich anerkannten Berufs- oder Studienabschluss im Bereich Ernährung in Betracht, insbesondere Diätassistent\*in

Oecotropholog\*in (ernährungswissenschaftliche Ausrichtung; Abschlüsse: Diplom, Master, Bachelor)

Ernährungswissenschaftler\*in (Abschlüsse: Diplom, Master, Bachelor)

Diplom-Ingenieur\*in Ernährungs- und Hygienetechnik, Schwerpunkt „Ernährungstechnik“

Diplom-Ingenieur\*in Ernährung und Versorgungsmanagement, Schwerpunkt „Ernährung“

**Österreich:** Diätolog\*in

**Schweiz:** Diététicien, Dietista, Dipl. Ernährungsberater\*in HF/FH laut <https://svdeasdd.ch/bildung/grundausbildung-studium/>

**Italien:** Dietista, Ernährungstherapeut\*in

**Niederlande:** Dietist

**Belgien:** Dietist, Diététicien

**Frankreich:** Diététicien

**Technische Informationen und Datenschutz**

Sie benötigen einen Computer mit stabilem WLAN-Zugang. Wenn Sie Diskussionsfragen nicht über den Chat schreiben möchten, benötigen Sie eine Kamera und ein Mikrofon. Der Zugang über ein Tablet ist möglich, verwenden Sie aber besser ein Notebook oder Laptop.

**Verbot für Aufzeichnungen und Veröffentlichungen**

Es ist verboten, Screenshots, Fotos oder Aufzeichnungen anderer Art zu erstellen. Ebenso gilt ein Verbot für Veröffentlichungen der Seminar-Inhalte im Internet oder an anderem Wege.



## ReferentInnen:

### Prof. Dr. Martin Storr (D)

Professor Dr. Martin Storr ist Facharzt für Innere Medizin und Gastroenterologie am Zentrum für Endoskopie in Starnberg. Sein Schwerpunkt liegt auf der Behandlung von Menschen mit funktionellen Magen- und Darmerkrankungen, Menschen mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Menschen mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen. Er kennt die Sorgen und Nöte der Patienten und gilt als einer der renommiertesten Experten für diese Erkrankungen. Ein ausgesprochen wichtiger Beratungsanlass sind Fragen zur Ernährung sowie zu komplementärmedizinischen Therapieformen wie Reizdarmyoga, Achtsamkeitsmeditation oder Darmhypnose. Diese Verfahren testet Prof. Storr mit seinem Forscherteam in klinischen Studien.

[www.endoskopiezentrum-starnberg.de](http://www.endoskopiezentrum-starnberg.de)



### Beatrice Schilling, Bsc (CH)

Beatrice Schilling, Bsc in Ernährung und Diätetik, arbeitet als Ernährungsberaterin in ihrer eigenen Praxis in Baden/Schweiz. Ihr Schwerpunkt ist die Ernährungstherapie bei Verdauungserkrankungen. Frau Schilling ist FODMAP-Kennerin und -Anwenderin der ersten Stunde und kennt die vielen Herausforderungen und Fragen im Zusammenhang mit dem FODMAP-Konzept aus ihrer täglichen Praxis. Sie freut sich darauf, ihr Wissen, ihre Erfahrung und die aktuellsten Erkenntnisse zum Thema FODMAP zu teilen.

[www.beatrice-schilling.ch](http://www.beatrice-schilling.ch)





### **Mag. Dr. Manuela Sax, DGKS (A)**

„Nach einer langjährigen Tätigkeit im intensivmedizinischen und notfallpsychologischen Bereich mit zahlreichen Erfahrungen mit körperlichen und psychischen Belastungs- und Ausnahmesituationen, habe ich mich auf die Auswirkungen von Stresszuständen auf Körper und Psyche spezialisiert. In meiner Praxis für Klinische-, Gesundheits- und Notfallpsychologie liegen die Schwerpunkte meiner Tätigkeit in der Beratung und Behandlung von somatischen Auswirkungen von psychischen Überlastungszuständen sowie in der Begleitung von KlientInnen mit funktionellen Magen- Darmbeschwerden. Seit mehreren Jahren beschäftige ich mich in diesem Zusammenhang auch mit der bauchbezogenen Hypnose, sowie mit Bio- und Neurofeedback. Diese Behandlungsmethoden können bei PatientInnen mit Reizdarmsyndrom beeindruckende Ergebnisse liefern. Diese Erfahrungen möchte ich gerne mit Ihnen teilen und freue mich auf eine gemeinsame Fortbildung.“ [www.drsax.org](http://www.drsax.org)



### **Edburg Edlinger BSc (A)**

„Seit 25 Jahren darf ich PatientInnen mit diversen komplexen Krankheitsbildern betreuen. Durch meine langjährige Selbständigkeit und Spezialisierung auf Gewichtsprobleme, Essstörungen und Reizdarm ist es mir eine Freude, unterhaltsam und professionell dieses Fachprogramm mit wertvollen Beiträgen und vielen AHA-Erlebnissen zu ergänzen.“ [www.diaetologin.eu](http://www.diaetologin.eu)





### **Dr. Sven Greie (A)**

„Die aktive Förderung der Gesundheit durch Bewegung, Sport und Natur-Reize begeistert mich nun bereits seit über 25 Jahren. Nach dem Studium der Sportwissenschaften/Prävention beschäftigte ich mich in Lehre und Forschung an der Tiroler Landesuniversität UMIT (Institut für Sport-, Alpinmedizin und Gesundheitstourismus) mit der Prävention und Therapie durch Bewegung und Sport bei Patienten mit metabolischem Syndrom sowie mit gesundheitsfördernden Regenerations- und Urlaubsformen. Nach vielen Jahren in der praktischen Umsetzung im Bereich des Gesundheits- & Spa-Tourismus, führe ich heute eine sportwissenschaftliche Beratungspraxis und entwickle integrative Gesundheits-Konzepte in verschiedenen Settings. An der Fachhochschule für Gesundheit (FHG in Innsbruck) bin ich seit über 15 Jahren im Studiengang Diätologie in der Lehre tätig.“  
[www.svengreie.at](http://www.svengreie.at)



Ein herzliches Dankeschön für die freundliche Unterstützung

**DrSchär**  
Innovating special nutrition.