



VFED Online-Seminar

Sarkopene Adipositas – Adipöse Hungerkünstler*innen

Interdisziplinäre Fortbildung für Ernährungsfachkräfte

Wissenschaftliche Leitung:

Rebecca Douven

Martin-Heyden-Str. 32
52511 Geilenkirchen

Referentinnen:

Hauptreferentin: Edburg Edlinger, BSc

Diätologin, Edburg Edlinger Ernährungsmanagement, Innsbruck, A

Alice Angermann

Diätologin & systemisch-integrative Beraterin, Praxis transform Innsbruck, A

Melanie Kolp

Physiotherapeutin, PKA – Private Krankenanstalt Innsbruck, A

Inhalt:

Im Praxis-Alltag begegnen uns ständig hungernde übergewichtige oder adipöse Menschen, die trotzdem nicht abnehmen! Sind diese verzweifelte Klient*innen denn Lügner*innen oder Underreporter*innen? Edburg Edlinger behauptet: größtenteils NEIN. Mit diesem Seminar decken wir die Hintergründe auf, warum diese Menschen keinen Erfolg haben, obwohl sie zu wenig essen. Edburg Edlinger serviert medizinische Grundlagen und die ernährungstherapeutischen Möglichkeiten für

Muskelaufbau und Fettabbau. Gemeinsam erarbeiten wir konkrete Strategien und Lösungsansätze zur erfolgreichen Behandlung dieser Hungerkünstler*innen. Alice Angermann zeigt auf, dass eine Gewichtsabnahme mit emotionaler Zunahme einhergehen muss. Weiters wird sie auf die Gefahren des sogenannten relativen Energiedefizits „RED-O“ (relative energy deficiency in obesity) – hinweisen. Da auch Sport und Bewegung einen wichtigen Stellenwert in der nachhaltigen Adipositas therapie hat, rundet Physiotherapeutin Melanie Kolp dieses Programm wunderbar ab.

Ziel ist es auch, diese herausfordernde Personengruppe zufriedenzustellen und ihnen ein genussvolles Leben und eine Steigerung von Lebensqualität und Wohlbefinden zu ermöglichen.

Termine:

Fr von 14.00 – 20.00, Sa 8.30 – 14.00 inkl. 75 min Pause (30 min + 45 min):

Fr 21.11.2025	Edburg Edlinger, Diätologin (A) Melanie Kolp, Physiotherapeutin (A)
Sa 22.11.2025	Edburg Edlinger, Diätologin (A) Alice Angermann, Diätologin, systemisch-integrative Beraterin (A)
Fr 28.11.2025	Edburg Edlinger, Diätologin (A)

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

Programm:

Das Online-Seminar verknüpft theoretische und wissenschaftliche Erkenntnisse mit Beispielen aus der Ernährungsmedizinischen Praxis.

Programm		Einheiten
Sarkopenie – Sarkopene Adipositas	<i>Edburg Edlinger</i>	1
<ul style="list-style-type: none"> • Begriffsdefinition • Prävalenz und Folgen • Ursachen für Muskelabbau • Klinische Symptome 		

<ul style="list-style-type: none"> • Erkrankungen mit adipogenem Risiko (insbesondere latente Hypothyreose) • Medikamentöse Ansätze & Therapieoptionen mit Präparaten <p style="text-align: right;">Edburg Edlinger</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ernährungstherapie bei sarkopener Adipositas • Mikro- und Makronährstoffe im Zusammenhang mit sarkopener Adipositas • Proteinbedarf in unterschiedlichen Lebensphasen • Proteine: Wann, wie oft, wie viel? • Proteinschulung: Vermittlung für Klient*innen 	3
<p>Stellenwert und Ressourcen von Sport</p> <p style="text-align: right;">Melanie Kolp</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zell-Reize: Nichtgebrauch ist Rückzug! • Beurteilung & Testung der Sarkopenie • Bewegung, Training & Sport bei sarkopener Adipositas 	1
<p>Abgrenzung von scheinbaren HungerkünstlerInnen zu tatsächlichen Zu-wenig-EsserInnen</p> <p style="text-align: right;">Edburg Edlinger (EE)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Underreporting (Prophylaxe, Strategien) • Wie erhalte ich die 100%ige Wahrheit? • Häufig unterschätzte Energielieferanten 	2
<p>Mögliche Ursachen für Abnehmwillige ohne Erfolg</p> <p style="text-align: right;">EE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Genetik und Epigenetik • Bedeutung der Chronobiologie • Unterstützungsmaßnahmen verzweifelter Abnehmwilliger • Strategien für Menschen, die nicht abnehmen können • Motivationsempfehlungen für Klient*innen ohne erfolgreicher Gewichtsreduktion 	3
<p>Lösungsansätze für erfolgreichen Körperfettabbau</p> <p style="text-align: right;">EE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Steigerung der Erfolgchance durch Kombinationsmöglichkeiten und interdisziplinäre Zusammenarbeit • Kommunikationsstrategien in der Ernährungstherapie 	3

- Welche Rolle spielt die Mahlzeitenfrequenz?
- Genuss-Übungen

Fallbeispiele aus der Ernährungsmedizinischen Praxis *EE* 3

- Sarkopene Adipositas verschiedener Altersklassen
- Lösungsansätze
- BIA-Messung

A – typische Essstörungen *Alice Angermann* 2

Definition a-typischer Essstörungen im Zusammenhang mit (sarkopener) Adipositas

- **Relatives Energiedefizit - „RED-O“:**
Definition
Behandlungsansatz
Folgeerscheinungen
- **Körperwahrnehmungsübungen:**
„Wer bin ich – wer möchte, wer sollte ich sein?“
„Körper nach außen hin sichtbar, Beziehung nach innen unsichtbar?“

Diskussion & Schlussfolgerung für die Ernährungstherapie *EE* 1

- Diskussion
- Input der TeilnehmerInnen
- Gruppenarbeit

Kosten:

VFED-Mitglieder: 395 €

Nichtmitglieder: 495 €

Fortbildungspunkte:

VFED: 19 Fortbildungspunkte

Sie erhalten eine Teilnahmebescheinigung.

Ablauf:

Check In: 10 min vor Start

Pro Referent*in ca. 15 min Diskussionszeit

Maximum-TN-Zahl: 40

Methodik:

Vortrag, Umfragen, Gruppenarbeit, Diskussion, Lernerfolgskontrollen

Seminarziele:

Nach dieser Seminar-Reihe besitzen Sie folgende Kompetenzen:

- Underreporting erkennen und vorbeugen
- Eine umfassende Ernährungs- und Lebensstilanamnese interpretieren können
- Die Entstehung und den Kreislauf von sarkopener Adipositas verstehen
- Vertiefen der Ernährungsanamnese für ein besseres Outcome
- Guidelines zu Sarkopenie und Adipositas kennenlernen und kritisch reflektieren
- Sarkopenie erkennen und ernährungstherapeutisch behandeln
- Individuellen Proteinbedarf bei KlientInnen mit sarkopener Adipositas einschätzen
- Evidenzbasierte Proteinempfehlungen kennenlernen
- Kritische Mikronährstoffe in Zusammenhang mit Sarkopenie abwägen
- Laborparameter einschätzen und kritisch bewerten
- Epigenetische Zusammenhänge verstehen
- Kennenlernen von Genuss-Übungen und Beratungsdidaktik zur Implementierung in die eigene Beratung
- Problembased learning anhand von Fallbeispielen mit Interpretation von BIA-Messungen bei PatientInnen mit sarkopener Adipositas

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 Urheberrechtgesetzes ist ohne Zustimmung des VFED unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen

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 auf anderem Wege.