

# Ausbildung zum Fett- & Lipid-Coach

Fettwissen praxisnah vermitteln, wissenschaftlich fundiert,  
alltagsnah und beratungsorientiert.



## Informationsbroschüre

Die Online-Ausbildung zum Fett- & Lipid-Coach vermittelt fundiertes Wissen über gesunde Fette, Fettstoffwechsel und die Wirkung verschiedener Fettsäuren auf Körper, Gehirn, Immunsystem und Zellgesundheit. Sie verbindet wissenschaftliche Grundlagen mit praxisnaher Anwendung und befähigt dazu, Menschen kompetent rund um Fettqualität, Ernährung und einen gesundheitsorientierten Lebensstil zu beraten.



Unsere Akademie ist mehr als eine Bildungseinrichtung – sie ist eine Akademie mit Herz und Verstand.



## MEHR ALS WISSENSVERMITTLUNG: EINE REISE ZU DIR SELBST.

Unsere Akademie wurde 2013 aus einer Vision geboren, vielen Menschen zu zeigen, wie sie ihre Gesundheit selbst in die Hand nehmen können. Sei auch du dabei und lass uns gemeinsam dieses Ziel erreichen. Es ist für uns eine Herzensangelegenheit, interessierte und motivierte Menschen wie dich auszubilden, damit auch du andere unterstützen kannst, sich gesund zu ernähren, gesund zu werden oder zu bleiben und sie auf ihrem Weg zu begleiten.

Unsere Akademie ist mehr als eine Bildungseinrichtung – sie ist eine Akademie mit Herz und Verstand. Wir bieten dir verschiedene Aus-, Weiterbildungen und Kurse mit wundervollen Kollegen an und erweitern unser Angebot stetig.

Wir sehen den Menschen als Ganzes – Körper, Geist und Seele im Einklang. Die Ernährung spielt dabei eine wichtige Rolle, denn sie ist die beste Investition in die Gesundheit.

Unsere Akademie vermittelt fundiertes Wissen auf Basis der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse und Studien im Gesundheits- und Ernährungsbereich.

Wir arbeiten eng mit renommierten Expertinnen und Experten zusammen und bilden uns ständig weiter, um dir immer das Beste bieten zu können.

In unserer Akademie lernst du nicht nur gesund zu essen, sondern auch gesund zu leben und dieses Wissen kompetent weiterzugeben.

# Ausbildungsbeschreibung

Der Fettstoffwechsel des Körpers ist hochkomplex und beeinflusst nahezu alle Systeme – von Gehirn und Immunsystem über Stoffwechselprozesse bis hin zur Zellgesundheit. In dieser Ausbildung erhältst du einen tiefen Einblick in die Funktionsweise und Regulation des Fettstoffwechsels, die Rolle verschiedener Fettsäuren sowie den Einfluss anderer Nährstoffe und Lebensmittel auf Fettverarbeitung und -nutzung. Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse werden mit praktischen Beispielen und Anwendungsstrategien kombiniert, um dir ein fundiertes und praxisnahes Verständnis zu vermitteln.

## Ausbildungsziel

Ziel der Ausbildung ist es, dich in die Lage zu versetzen, die Bedeutung von Fetten in Ernährung, Gesundheit und Prävention fachlich fundiert zu beurteilen und in Beratung, Coaching oder Unterricht kompetent zu vermitteln. Nach Abschluss der Ausbildung kannst du:

- den Fettstoffwechsel und seine Störungen verstehen und erklären,
- gesunde Fette und Öle in Theorie und Praxis gezielt einsetzen,
- Menschen individuell beraten und aufklären,
- dein Wissen für Vorträge, Workshops oder Coachings einsetzen.

## Was dich erwartet

Die Online-Ausbildung vermittelt dir umfangreiches Fachwissen in Theorie und Praxis:

Physiologische Grundlagen: Aufbau, Funktion und Bedeutung von Fetten im Körper.

Aktuelle Forschung: Neue Studien zu Fettstoffwechsel, Prävention und Therapie.

- Praxiswissen: Auswahl, Einkauf und Anwendung gesunder Fette und Öle im Alltag.
- Fettsäuren verstehen: Von gesättigt bis ungesättigt – Wirkung, Stabilität, Balance.
- Coaching und Kommunikation: Wie du dein Wissen professionell weitergibst.

Die Unterlagen werden dir als PDF per E-Mail zur Verfügung gestellt. Während der gesamten Ausbildungszeit wirst du fachlich und persönlich betreut.

## Ausbildungsbeginn und Abschluss

Ausbildungsbeginn und Abschluss

Die Ausbildung startet monatlich und endet mit einer schriftlichen Online-Prüfung (Multiple-Choice). Nach Bestehen erhältst du das Zertifikat als Fett- & Lipid-Coach der LCHF Deutschland Akademie. Alternativ kannst du die Ausbildung ohne Prüfung abschließen und erhältst eine Teilnahmebescheinigung.

## Voraussetzungen

Die Online-Ausbildung zum Fett- & Lipid-Coach richtet sich an:

- Gesundheits- und Ernährungsscoaches,
- Ökotrophologen und Diätassistenten,
- Coaches für ketogene Ernährung, Personaltrainer und Lifestyle-Coaches,
- sowie alle, die sich tiefer in die Bedeutung der Fette und des Fettstoffwechsels einarbeiten möchten.

Vorausgesetzt werden Eigenverantwortung, Interesse an der Thematik und die Bereitschaft, das eigene Wissen kontinuierlich zu vertiefen. Fachliteratur und empfohlene Materialien werden zur Verfügung gestellt.

## Ausbildungsinhalte

### Modul 1 – Grundkurs „Fettes Wissen – Läuft wie geschmiert!“

Vier Lehrbriefe:

- 1. Sahnetupfer 1:** Gesunde Fette und Öle für die ganze Familie – Welche gehören dazu, wie verwende ich sie richtig und wer braucht was?
- 2. Sahnetupfer 2:** Fettqualität und Einkaufstipps – Aufbau der Fette, Fettsäurenprofile und praktische Anwendung.
- 3. Sahnetupfer 3:** Gesunde Hirnentwicklung, gute Stimmung, weniger Allergien.
- 4. Sahnetupfer 4:** Fette für das Immunsystem, Herzgesundheit und Demenzprophylaxe.

Steckbriefe: Milchfett, Butter, Butterschmalz/Ghee, Fischöl, Kokosöl sowie 13 weitere besondere Öle.

Rezeptbroschüren: „Super Fette“, „Fette Toppings“, „Besondere Öle“, „Fette Früchte“, „Fetter Fisch“, „Nahrhaftes Grünzeug“ und „Süße Köstlichkeiten“.

### Modul 2 – Aufbaukurs „Fettstoffwechsel und Anwendung in der Praxis“

Drei Lehrbriefe:

- 1. Öl-Papier 1:** Fette & Figur – Die Rolle der Fette beim Ab- und Zunehmen.
- 2. Öl-Papier 2:** Fettstoffwechsel in guten und schlechten Zeiten – Einfluss bei Krankheiten, Prävention und Therapie.
- 3. Öl-Papier 3:** Fette und Gehirn – Welche Fette das Gehirn braucht und wie Ernährung die mentale Gesundheit beeinflusst.

Zusatzmaterial: Steckbriefe zu Olivenöl und Nüssen.

Lehrbriefe zu Coaching, Kommunikation, Präsentation:

- Lehrbrief Coaching
- Coachinghandbuch
- Lehrbrief Kommunikation
- Lehrbrief Präsentation und Rhetorik

# Karrieremöglichkeiten nach der Ausbildung

Du kannst als zertifizierter Fett- & Lipid-Coach:

Ernährungscoaching für Einzelpersonen und Gruppen,

Fachvorträge, Workshops und Schulungen zum Thema Fette und Fettstoffwechsel,

Beratung in Gesundheits-, Fitness- und Ernährungsberufen,

Integration des Wissens in bestehende Coaching- oder Beratungskonzepte.



# Was darfst du nicht?



## Das darfst du nicht

Die Ausbildung ersetzt keine medizinische Qualifikation. Das Erstellen von Diagnosen oder die Verordnung von Therapien ist ausschließlich Ärzten oder Heilpraktikern vorbehalten.

## Preise und Ratenzahlungen

Die aktuellen Preise und ob eine Ratenzahlung möglich ist, findest Du auf der jeweiligen Kursseite der LCHF Deutschland Akademie.

Solltest du diesbezüglich Fragen haben, stehen wir dir natürlich jederzeit zur Verfügung.

### Anmeldung

Deine schriftliche Anmeldung wird verbindlich, sobald du unsere Auftragsbestätigung erhältst.

### Stornierung der Teilnahme

Eine schriftliche Stornierung ist bis zwei Wochen vor Ausbildungsbeginn möglich. Bereits gezahlte Beträge werden abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von 50,00 EUR erstattet. Nach Ausbildungsbeginn ist eine Rückerstattung ausgeschlossen. Die Anmeldung kann auf eine andere Person übertragen werden.

### Haftung

Der Kurs ersetzt keine medizinische oder therapeutische Behandlung. Für etwaige gesundheitliche Risiken wird keine Haftung übernommen.

### Rechte

Die Kursunterlagen sind urheberrechtlich geschützt und Eigentum der Dozentinnen der LCHF Deutschland Akademie. Sie dürfen nur für den persönlichen Gebrauch verwendet und nicht an Dritte weitergegeben oder vervielfältigt werden.

### Datenschutz

Personenbezogene Daten werden ausschließlich im Rahmen des Kurses genutzt und verarbeitet.

### Gerichtsstand

Es gilt das Recht der Bundesrepublik Deutschland. Erfüllung- und Gerichtsstand ist Düsseldorf.



# Wann dürfen wir dich in der LCHF Deutschland Akademie begrüßen?

Für deine Fragen rund um unser Ausbildungsangebot nehmen wir uns gerne Zeit.

Herzliche Grüße aus der LCHF Deutschland Akademie  
Heike Schulz und Tina Vogel

Kontakt:

Mobil: +49 157 53520221

E-Mail: [info@lchf-akademie.de](mailto:info@lchf-akademie.de)

Webseite: <https://lchf-akademie.de>

Düsseldorf, Januar 2024



LCHF DEUTSCHLAND AKADEMIE | Tel.: +49-1575-3520221 | [info@lchf-akademie.de](mailto:info@lchf-akademie.de) | <https://lchf-akademie.de>