

Ausbildung zum Stoffwechselberater

Grundlagen Stoffwechsel, Biochemie, Mikro-Nährstoffe und deren Wirkung, Ernährung, Schüsslersalze als Türöffner, Bewegung und Training hinsichtlich Stoffwechselaktivierung, Periodisierung und Trainingsprinzipien und Lebensstiländerung.

Prüfung B

Erstellt von der Himmelbach GmbH Academy – Jo Marty, Beny Treier, Priska Hasler

Dauer: 60 Minuten – schriftlich

Die Prüfungsaufgaben bestehen aus offenen und geschlossenen Fragen.

Datum

Name

max. Punktezahl: 117

Prüfung bestanden, wenn 80% der Gesamtpunkte erreicht wurden.

bestanden

nicht bestanden

Prüfungsexperte:

Datum:

<p>1. Wie lange kann ein Mensch ohne Wasser sein?</p>	<p>Maximale Punktzahl: 1</p>	<p>Erreichte Punktzahl:</p>
<p>2. Welche Funktion hat das Fett in unserem Körper?</p>	<p>Maximale Punktzahl: 3</p>	<p>Erreichte Punktzahl:</p>
<p>3. Was bedeutet essentiell? Und weshalb ist dies wichtig in der Ernährung?</p>	<p>Maximale Punktzahl: 3</p>	<p>Erreichte Punktzahl:</p>
<p>4. Erkläre in einem Satz was die biologische Wertigkeit ist?</p>	<p>Maximale Punktzahl: 3</p>	<p>Erreichte Punktzahl:</p>
<p>5. Wieso sollte man bei den einzelnen Mahlzeiten darauf achten, dass man nicht zu viele verschiedene Eiweisse miteinander zu sich nimmt?</p>	<p>Maximale Punktzahl: 2</p>	<p>Erreichte Punktzahl:</p>
<p>6. Welche Vorgänge im Körper folgen dem zirkadianen Rhythmus?</p>	<p>Maximale Punktzahl: 3</p>	<p>Erreichte Punktzahl:</p>

<p>7. Welches Hormon wird zwischen 6.00 und 8.00 Uhr morgens aktiv und aus welchem Grund kann das wichtig sein für den Stoffwechsel?</p>	<p>Maximale Punktzahl: 4</p>	<p>Erreichte Punktzahl:</p>
<p>8. Wo kommen die basischen Mineralsalze im Körper vor?</p>	<p>Maximale Punktzahl: 5</p>	<p>Erreichte Punktzahl:</p>
<p>9. Wie hoch sollte das Verhältnis von basischen zu säurehaltigen Nahrungsmitteln sein pro Tag Nahrungsaufnahme?</p>	<p>Maximale Punktzahl: 2</p>	<p>Erreichte Punktzahl:</p>
<p>10. Zähle die verschiedenen Fettsäuren auf und welche sollte man hauptsächlich zu sich nehmen mit der Nahrung?</p>	<p>Maximale Punktzahl: 4</p>	<p>Erreichte Punktzahl:</p>

<p>11. Welche Aufgaben hat die Leber?</p>	<p>Maximale Punktzahl: 4</p>	<p>Erreichte Punktzahl:</p>
<p>12. Wer ist der Taktgeber des Stoffwechsels?</p>	<p>Maximale Punktzahl: 1</p>	<p>Erreichte</p>
<p>13. Aus was oder woher schöpft der Stoffwechsel wieder neue Energie? Zähle mindestens 5 auf.</p>	<p>Maximale Punktzahl: 5</p>	<p>Erreichte Punktzahl:</p>
<p>14. Welches Organ steuert/dirigiert den Stoffwechsel? Und was wird gesteuert?</p>	<p>Maximale Punktzahl: 2</p>	<p>Erreichte Punktzahl:</p>
<p>15. Zähle mindestens 6 Leberfunktionsstörungen auf?</p>	<p>Maximale Punktzahl: 6</p>	<p>Erreichte Punktzahl:</p>

<p>16. Weshalb empfiehlt sich eine Supplementierung von Mikronährstoffen?</p>	<p>Maximale Punktzahl: 4</p>	<p>Erreichte Punktzahl:</p>
<p>17. Was wird beim Ausdauertraining trainiert?</p>	<p>Maximale Punktzahl: 3</p>	<p>Erreichte Punktzahl:</p>
<p>18. Nenne die 7 Trainingsprinzipien?</p>	<p>Maximale Punktzahl: 7</p>	<p>Erreichte Punktzahl:</p>
<p>19. Nach welcher «Hilsformel» empfehlen wir Zielformulierungen zu erstellen?</p>	<p>Maximale Punktzahl: 1</p>	<p>Erreichte Punktzahl:</p>
<p>20. Mache ein Beispiel in Bezug auf Gewichtskontrolle, wie eine konkrete Zielsetzung lauten könnte. Berücksichtige alle Punkte der „Hilsformel“.</p>	<p>Maximale Punktzahl: 4</p>	<p>Erreichte Punktzahl:</p>

<p>21. Was ist wichtig, dass Leute motiviert sind?</p>	<p>Maximale Punktzahl: 3</p>	<p>Erreichte Punktzahl:</p>
<p>22. Erkläre, um was es bei der Lebensstiländerung geht. Auf was ist in der „Änderungszeit“ zu achten?</p>	<p>Maximale Punktzahl: 3</p>	<p>Erreichte Punktzahl:</p>
<p>23. Gibt es einen Unterschied von Motivator und Coach? Falls ja, was ist der Unterschied?</p>	<p>Maximale Punktzahl: 3</p>	<p>Erreichte Punktzahl:</p>
<p>24. Wann steigt der Insulinspiegel hoch an? Nenne hier mindestens 3 Faktoren.</p>	<p>Maximale Punktzahl: 3</p>	<p>Erreichte Punktzahl:</p>
<p>25. Welches Hormon wird negativ beeinflusst, wenn der Insulinspiegel zu hoch ist? Und welche Beschwerden können dabei auftreten?</p>	<p>Maximale Punktzahl: 3</p>	<p>Erreichte Punktzahl:</p>
<p>26. Welche Aufgaben hat Zink im Stoffwechsel? Nenne hier 4 Aufgaben von Zink.</p>	<p>Maximale Punktzahl: 7</p>	<p>Erreichte Punktzahl:</p>
<p>27. Wie viele Grundsätze gibt es bei den Schüsslersalzen? Nenne mindestens 5 beim Namen.</p>	<p>Maximale Punktzahl: 6</p>	<p>Erreichte Punktzahl:</p>

<p>28. Was bewirken die Schüsslersalze?</p>	<p>Maximale Punktzahl: 2</p>	<p>Erreichte Punktzahl:</p>
<p>29. Wie zeigt sich Magnesiummangel?</p>	<p>Maximale Punktzahl: 4</p>	<p>Erreichte Punktzahl:</p>
<p>30. Eisen hat verschieden Aufgaben im Körper. Welche? Nenne mindestens 4.</p>	<p>Maximale Punktzahl: 4</p>	<p>Erreichte Punktzahl:</p>
<p>31. Zellproteinmangel wirkt sich auf den menschlichen Körper negativ aus. Nenne 5 Symptome.</p>	<p>Maximale Punktzahl: 5</p>	<p>Erreichte Punktzahl:</p>
<p>32. Weshalb hilft D-Ripose bei Gewichtsabnahme?</p>	<p>Maximale Punktzahl: 2</p>	<p>Erreichte Punktzahl:</p>
<p>33. Was bewirken die Schüsslersalze in unserem Körper?</p>	<p>Maximale Punktzahl: 2</p>	<p>Erreichte Punktzahl:</p>

<p>34. Wieso nennt man die Therapie mit Schüsslersalzen auch Regulationstherapie?</p>	<p>Maximale Punktzahl: 2</p>	<p>Erreichte Punktzahl:</p>
<p>35. Wieviel Wasser pro Tag mindestens benötigt unser Stoffwechsel?</p>	<p>Maximale Punktzahl: 1</p>	<p>Erreichte Punktzahl:</p>

<p>Total mögliche Punkte: 117</p>	<p>Erreichte Punkte:</p>
------------------------------------------	---------------------------------

Ende der Prüfung