

Berufsporträt:

Praxis für Ernährungsberatung und -therapie

Ernährungsfachkräfte sind in vielen Berufsfeldern tätig. Die Ernährungs-Umschau stellt Ihnen in dieser und kommenden Ausgaben Berufsporträts vor, die diese Vielfalt widerspiegeln. Die Berichte und Interviews schildern den Werdegang, den Berufsalltag und beleuchten die Anforderungen zum Berufseinstieg ebenso wie den Bedarf an qualifizierter Fort- und Weiterbildung.

Carmen Brehler hat geschafft, was viele ihrer Kolleginnen und Kollegen anstreben: Seit sieben Jahren führt die Diplom-Oecotrophologin ihre eigene Praxis für Ernährungsberatung und -therapie. Sie sieht sich dabei in der Rolle der Vermittlerin zwischen Medizin und Patient, zwischen wünschenswerten Zielen und umsetzbaren Lösungen und möchte die Ernährungswissenschaft „lebendig“ machen:

„Eine gute Beraterin zeichnet sich dadurch aus, dass sie sich in Denkmuster und -strukturen des Patienten hineinversetzen kann und auf dieser Ebene – gemeinsam mit dem Patienten – praxistaugliche Lösungen entwickelt.“

Wer mit Carmen Brehler spricht, merkt sehr schnell, wie viel Spaß ihr der Beruf macht. Der Erfolg bleibt nicht aus: Seit einigen Monaten kann sie eine zweite Kraft beschäftigen, die auf Honorarbasis mitarbeitet. Dadurch hat sie selbst mehr Zeit für neue Projekte, Akquise und Organisation.

Allerdings sieht sie auch die Schattenseiten ihres Berufsweges: die nervenzehrende Anfangsphase, bis die Praxis „läuft“ und den immer noch verhältnismäßig geringen Verdienst. Deshalb warnt sie Kolleginnen, die sich selbstständig machen wollen:

„Der Aufbau der Selbstständigkeit ist ein schwerer Weg, der viel Kraft kostet und immer wieder mit der konkreten Angst verbunden ist, die nächste Miete nicht mehr bezahlen zu können.“

Dies gilt v. a. für Oecotrophologinnen, die – wie sie selbst – nicht auf eine finanzielle Unterstützung durch einen Partner, die Familie oder auf eigene Rücklagen zurückgreifen können.

In Teilzeit ist ein solches Projekt ihrer Ansicht nach kaum zu bewältigen:

„Wer versucht, eine eigene Praxis aufzuziehen, muss voll hinter diesem Ziel stehen. Halbherzig kommt man nicht weit.“



Für den Erfolg sind aus ihrer Sicht vor allem die folgenden Faktoren ausschlaggebend:

- Die fachliche Qualifikation: Das Studium der Oecotrophologie/Ernährungswissenschaft sowie die Zertifizierung bzw. Registrierung als Ernährungsberater/in
- Ein gutes Finanzierungskonzept über 2–5 Jahre
- Die Persönlichkeit: vor allem ein offener und positiver Umgang mit Menschen, aber auch Disziplin, Durchhaltevermögen und Frustrationstoleranz
- Kontakt und Austausch in Netzwerken mit Fachkolleg/innen und Unternehmer/innen vor Ort

Berufsweg in die Selbstständigkeit

Nach einer Berufsausbildung zur staatlich anerkannten Erzieherin studierte Carmen Brehler Oecotrophologie an der Fachhochschule in Fulda und später auch an der Universität in Wien.

Schwierig war die anschließende Stellensuche. Ein Stellenangebot im Bereich der Produktentwicklung bei einem großen Lebensmittelkonzern lehnte sie ab:

„Wenn du kaum Geld hast, ist es nicht so einfach eine Stelle auszuschlagen. Aber ich habe schon immer meine Prinzipien gehabt. Ich wollte nicht die Interessen eines Konzerns vertreten und Produkte entwickeln, hinter denen ich nicht stehen kann.“ Schon damals war ihr Ziel die qualifizierte Beratung und ihre Grundüberzeugung, dass diese völlig frei von Herstellerinteressen sein muss.

So arbeitete sie zunächst vier Jahre als Honorarkraft, bis sich die Chance bot, bei einer Krankenkasse als Ernährungsberaterin anzufangen, wo sie fünf Jahre blieb.

Im Zuge der Gesundheitsreform wurde ihre Stelle jedoch gestrichen und sie in den Außendienst versetzt. Dies war der Anlass, neu zu überlegen, wie ihr Berufsweg weitergehen sollte. Sie kündigte ihre Stelle und beschloss, sich selbstständig zu machen.

Von den ersten Plänen bis heute sind fast acht Jahre vergangen – eine Lebensphase, die sie nicht vergessen wird und die sie nicht noch einmal erleben möchte.

„Ob ich das wieder machen würde, wenn ich vor der Entscheidung wie damals stünde? – Ja! Noch einmal könnte ich so ein Projekt allerdings nicht durchziehen. Dazu würden mir jetzt die Energie und Kraft fehlen.“

Ob sich die Praxis rentiert? Das ist alles relativ. Ernährungsberatung ist eine Dienstleistung. Mit Produkten kann man eher das schnelle Geld verdienen, mit Beratung sicher nicht!“

Und lachend fügt Sie hinzu:

„Wer viel arbeiten möchte für verhältnismäßig wenig Geld, ist verrückt genug, eine Praxis für Ernährungsberatung zu eröffnen.“

Der typische Arbeitstag

Morgens spätestens um 7 Uhr beginnt der Tag für Carmen Brehler erst einmal langsam mit einer Tasse Kaffee im Bett, und der Freude über ihre Freiheit, nicht mehr eingeeengt zu sein in das „Korsett“ der Beschäftigung bei einer Krankenkasse. So gemütlich bleibt es aber nicht lange, dann geht es an den PC. Bei ihrer Arbeit geht sie strikt nach dem folgenden Grundsatz vor:

„Entscheidungen werden sofort getroffen. Ich versuche nichts zweimal anzuschauen. Das ist die einzige Möglichkeit, wie ich den ungeheuren Berg an Organisation bewältigen kann.“

Ab zehn Uhr kommt der erste Patient. Für eine Beratung plant sie eine Stunde ein und anschließend zehn Minuten für die Dokumentation.

Wenn andere Feierabend haben, beginnt für Carmen Brehler die zweite Runde – ihr Abnehmkurs. So ist sie meist bis etwa 20 Uhr beschäftigt, manchmal auch deutlich länger.

„Obwohl ich im Durchschnitt nur vier bis sechs Beratungen pro Tag durchführe, liegt meine Arbeitszeit bestimmt bei 60 Stunden pro Woche. Die Hälfte der Zeit brauche ich für organisatorische Dinge.“

Kundenorientiertheit – das oberste Prinzip

Freundlichkeit, Offenheit und der positive Umgang mit Menschen sind Carmen Brehlers Maxime.

„Man muss auf Menschen zugehen können – das ist schon die halbe Miete.“

Personen, die sich an sie wenden, haben oft einen langen Leidensweg hinter sich. Fehldiagnosen seien dabei keine Seltenheit und in mindestens 30 % der Fälle seien Patienten nicht zu Ende untersucht. Hauptursache hierfür sieht sie in der Kürze der Gesprächs- und Untersuchungszeit beim Arzt – oft nur wenige Minuten. In ihrer Beratung ist im Erstgespräch dagegen eine Stunde allein für die Anamnese vorgesehen. Das biete ihr die Möglichkeit, wirklich auf die Patienten einzugehen.

„Alle meine Beratungen haben einen verhaltenstherapeutischen Ansatz und eine klare methodische Struktur.“

Wichtig ist ihr, eine positive Einstellung zur Ernährung zu vermitteln:

„Ich hasse das Wort Diät. Ernährung bedeutet für mich Lust und Genuss am Essen und am Leben – und Spaß. Meine Patienten sagen oft, sie hätten noch nie beim Abnehmen so viel gelacht.“

Seiteneinsteiger unerwünscht

Carmen Brehler lässt genau 2 Ausbildungswege als Grundvoraussetzung für die qualifizierte Ernährungsberatung gelten: das Studium der Oecotrophologie bzw. Ernährungswissenschaft und die Ausbildung zur Diätassistentin.

Darüber hinaus ist eine Zusatzqualifikation als Ernährungsberater/in entsprechend den Rahmenvereinbarungen zur Qualitätssicherung in der Ernährungsberatung erforderlich [1]. Folgende Institutionen bieten diese an:

■ Institut für Qualitätssicherung in

der Ernährungstherapie und Ernährungsberatung e. V. (QUETHEB)

■ Verband der Oecotrophologen e.V. (VDO_E)

■ Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

Ebenso hält sie eine enge Kooperation mit Medizinern für sehr wichtig. Eine qualifizierte verhaltenstherapeutische Beratung kann ein niedergelassener Arzt in ihren Augen jedoch nicht leisten, weder zeitlich noch aufgrund seiner Qualifikation.

Als „Pseudoernährungsberater/innen“ bezeichnet sie grundsätzlich alle, die als Seiteneinsteiger ihr Wissen in „Wochenendkursen“ erwerben oder bei denen Ernährungsberatung mit Produktverkauf verbunden ist.

„Beratung muss frei sein von Produktinteressen. Wenn irgendwelche Konzerne dahinterstehen, dann ist sie nicht mehr frei und damit nicht mehr seriös!“

Arzthelferinnen und -ehfrauen, die zu Nahrungsergänzungsmitteln „beraten“ sind ihr deshalb ein Dorn im Auge. Sie kritisiert in diesem Zusammenhang aber auch die sog. Gesundheits-Trainerinnen, deren Ausbildung über 25 Seminartage nicht zur Ernährungstherapie ernährungsabhängiger Krankheiten berechtige. Carmen Brehler weiß aber von mehreren Trainerinnen, dass sie sehr wohl im Krankheitsfall beraten und dies sogar öffentlich, z. B. in Prospekten darstellen. „Das halte ich ganz einfach für fahrlässig.“

Problematisch ist in ihren Augen, dass Patienten überwiegend nicht zwischen qualifizierter und unseriöser Ernährungsberatung unterscheiden können.

„Pseudoberater prägen ganz entscheidend das Image der Ernährungsberater in der Öffentlichkeit.“

Die Finanzierung

Immer wieder kommt Carmen Brehler auf den Punkt Finanzierung zu sprechen:

„Das Wichtigste ist eine vernünftige Existenzgründung und Vollfinanzierung über mindestens zwei bis drei Jahre, denn drei Jahre lang verdient man praktisch nichts. Erst nach 5 Jahren fängt es an zu laufen.“

Sie empfiehlt unbedingt ein Existenzgründungsseminar, z. B. bei der zuständigen Industrie- und Handelskammer.

Genauso wichtig sind ihr angemessene Honorarsätze. Die Richtwerte, die



Ernährungsveränderungen werden bei Carmen Brehler praktisch eingeübt. Dafür stehen in ihrer Praxis viele anschauliche Materialien zur Verfügung.

der Berufsverband herausgegeben hat, sollten als Orientierung dienen [2]. Ernährungsberatung zu „Dumpingpreisen“ sei ganz klar abzulehnen. Hier müssten sich die Oecotrophologinnen aber einig sein.

„Wenn Fachkräfte zu diesen Preisen arbeiten, wird sich nichts ändern. Wir Oecotrophologinnen haben eine vielschichtige Ausbildung und sind hoch-

qualifiziert. Dies müssen wir der Öffentlichkeit auch so vermitteln.“

Dafür ist Selbstbewusstsein notwendig, was vielen Oecotrophologinnen aber fehlt – ihrer Ansicht nach ein typisches Frauenproblem:

„Männer stellen dar, was sie können. Frauen überlegen dagegen immer zuerst, welche Qualifikation ihnen noch fehlt.“

Institutionen, Netzwerke und Kooperation

Nicht nur die Mitgliedschaften bei QUETHEB und im Berufsverband sind Carmen Brehler wichtig. Ganz entscheidend ist für sie:

„Man braucht Kontakt zu anderen Frauennetzwerken, denn qualifizierte Frauen haben tolle Ideen.“

Oecotrophologinnen, die sich mit Ernährungsberatung selbstständig machen wollen, empfiehlt sie, auf die Erfahrungen von Kolleginnen zurückzugreifen. Wer eine Beratungspraxis aufmachen möchte, sollte sich an die „Alt-ingesessenen“ wenden. So kann man viele Fehler vermeiden. Allzu häufig erlebt sie aber, dass Kolleginnen sich als Konkurrentinnen ansehen.

„Es geht um eine Kooperation, nicht um einen Kampf gegeneinander. Neid ist völlig unangebracht.“

Kontaktadresse:
Ernährungsinstitut Carmen Brehler
Praxis für Ernährungsberatung
und -therapie
Jollystr. 15
76137 Karlsruhe

Das Interview führte Dipl. oec. troph. Claudia Weiß, Karlsruhe, für die Redaktion der Ernährungs-Umschau.

Literatur:

1. Rahmenvereinbarung zur Qualitätssicherung in der Ernährungsberatung in Deutschland. Ernährungs-Umschau 52 (2005) Heft 5, S. 187ff.
2. Verband der Oecotrophologen e.V. (Hrsg.): Faltblatt „Honorarempfehlungen für die Ernährungsberatung und Ernährungstherapie“ (Bestellung über vdoe@vdoe.de)