



PRAXIS FÜR LÖSUNGS-IMPULSE AG

CAS/DAS/MAS Gesundheitscoaching und Beratung
Neurodivergenz PLI®

Absolvierbar aufbauend nach
CAS ADHS- oder CAS ASS Coaching und Beratung PLI®

Daten 2026



Inhaltsverzeichnis:

1. Aufbau	3
2. Vorteile des Lehrgangs im Überblick	3
3. Wie Betroffene profitieren	4
4. Wie der Lehrgang Angehörige und Familien unterstützt.....	4
5. Mögliche Rolle im Gesundheitssystem	4
6. Was den Lehrgang einzigartig macht.....	4
7. Zielgruppe.....	5
8. Lernziele.....	5
9. Inhalt.....	7
10. Durchführungsdaten.....	12
11. Absolvierungsmöglichkeiten	12
12. Durchführungsorte	12
13. Titel.....	12
14. Kosten.....	13
15. Anmeldeformular	14

**Die Praxis für Lösungs-Impulse AG ist
Bildungspartner des Dachverbandes
Neurodiversität.**

1. Aufbau

Die Ausbildung Gesundheitsberatung Neurodivergenz PLI® richtet sich an Fachpersonen mit entsprechender Vorbildung. Sie qualifiziert die Teilnehmenden dazu, Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit ADHS, Autismus-Spektrum-Störung sowie deren Umfeld in gesundheitlichen Fragen kompetent zu beraten und zu begleiten.

Der fünftägige Lehrgang ist ein Nachdiplomstudium, das auf den abgeschlossenen Lehrgängen CAS ADHS-Coach PLI® oder CAS Autismus-Coach PLI® aufbaut. Absolvierende können mit diesem Lehrgang den Grundstein für ein DAS (Diploma of Advanced Studies) mit insgesamt 30 themenverwandten Bildungstagen legen.

Eine Gesundheitsberatung mit Spezialisierung auf Neurodivergenz bietet eine wertvolle Unterstützung für neurodivergente Menschen und deren Umfeld. Gerade bei Herausforderungen wie hormonellen Ungleichgewichten, Komorbiditäten oder stillen Entzündungen wird eine ganzheitliche Begleitung benötigt, die über den klassischen Ansatz hinausgeht.

Inhalte der Ausbildung

- **Individuelle Begleitung**
Persönliche Unterstützung während der gesamten Ausbildung.
- **Wissenschaftliche Grundlagen**
Theorie, kombiniert mit praxisnahen Tools und Methoden.
- **Praxisorientierung**
Vielfältige Fallbeispiele, basierend auf langjähriger Erfahrung.

Dieser Kurs bietet eine spezialisierte Ausbildung, die auf die besonderen Bedürfnisse neurodivergenter Menschen in Gesundheitsfragen eingeht, um nachhaltige, praxisnahe Lösungen zu entwickeln und um Brücken bilden zu können, zwischen Betroffenen und dem Gesundheitssystem.

2. Vorteile des Lehrgangs im Überblick

Der Lehrgang Gesundheitsberatung Neurodivergenz PLI® bietet eine gezielte Weiterbildung für Fachpersonen und Angehörige, die neurodivergente Menschen begleiten. Er vermittelt praxisorientiertes Wissen über Ernährung, Stoffwechsel und Komorbiditäten unter Berücksichtigung der neurodivergenten Zusammenhänge sowie konkrete Ansätze für die Begleitung im Alltag. Teilnehmende erwerben spezialisierte Kenntnisse, um die Lebensqualität neurodivergenter Menschen zu fördern und individuell auf ihre Bedürfnisse einzugehen.

3. Wie Betroffene profitieren

Neurodivergente Menschen profitieren von einer individuellen Beratung, die ihre besonderen physiologischen und psychischen Anforderungen berücksichtigt. Der Lehrgang ermöglicht es, die Auswirkungen von Gesundheit und Lebensstil auf das Wohlbefinden zu verstehen und gezielt anzupassen. Durch das Zusammenspiel von präventiven und unterstützenden Massnahmen können gesundheitliche Belastungen reduziert und die Alltagssituation verbessert werden.

4. Wie der Lehrgang Angehörige und Familien unterstützt

Angehörige und Familienmitglieder lernen, neurodivergente Menschen in Gesundheitsfragen und bei Komorbiditäten besser zu verstehen und in ihrem Alltag zu unterstützen. Der Lehrgang bietet Einblicke in mögliche Herausforderungen und zeigt Wege auf, wie familiäre Strukturen entlastet und die Lebensqualität aller Beteiligten gefördert werden können. Praktische Hilfestellungen und fundiertes Wissen erleichtern die Betreuung und stärken die physischen Voraussetzungen der betroffenen Person und somit auch das familiäre Zusammenleben.

5. Mögliche Rolle im Gesundheitssystem

Die Gesundheitsberatung Neurodivergenz PLI® ergänzt bestehende Strukturen des Gesundheitssystems, indem sie die spezifischen Bedürfnisse neurodivergenter Menschen berücksichtigt. Einige neurodivergente Menschen können auf Medikation und Behandlungen anders reagieren als neurotypische Menschen. Hier kann die Gesundheitsberatung gezielt Wissen vermitteln. Sie kann Fachpersonen aus den Bereichen Medizin, Therapie oder Ernährungsberatung zuarbeiten und so eine Brücke zwischen verschiedenen Disziplinen schlagen. Gleichzeitig trägt sie dazu bei, die Betreuung individueller und ressourcenorientierter zu gestalten, wodurch Fehlbehandlungen oder Überlastungen im Gesundheitssystem vermieden werden können.

6. Was den Lehrgang einzigartig macht

Der Lehrgang Gesundheitsberatung Neurodivergenz PLI® zeichnet sich durch seine Spezialisierung und seinen praxisorientierten Ansatz aus. Er verbindet wissenschaftlich fundiertes Wissen mit anwendbaren Methoden, die direkt auf die besonderen Bedürfnisse neurodivergenter Menschen zugeschnitten sind.

- **Interdisziplinärer Fokus**

Der Lehrgang vereint Aspekte aus Medizin, Ernährung, Psychologie und Pädagogik, um eine umfassende Betreuung zu ermöglichen.

- **Schwerpunkt Neurodivergenz**

Im Gegensatz zu allgemeinen Gesundheits- oder Ernährungsberatungen liegt der Fokus gezielt auf den spezifischen physiologischen, psychischen und sozialen Anforderungen neurodivergenter Menschen wie solchen mit ADHS oder Autismus.

- **Praxisnähe**

Die Teilnehmenden erhalten konkrete Werkzeuge und Strategien, die sofort in der Arbeit oder im Alltag angewendet werden können.

- **Ganzheitliche Ansätze**

Neben der Vermittlung von Fachwissen steht die individuelle Begleitung neurodivergenter Menschen im Vordergrund. Themen wie Ernährung, Hormonhaushalt, Stressbewältigung und Komorbiditäten werden integriert betrachtet.

- **Verständnis für Komplexität**

Der Lehrgang fördert ein tiefgehendes Verständnis für die Wechselwirkungen zwischen Neurodivergenz, Gesundheit und Lebensqualität und bietet Ansätze, um diese gezielt zu unterstützen.

7. Zielgruppe

Der Lehrgang richtet sich an:

- Fachpersonen aus den Gebieten Medizin, Psychologie, Ernährung, Therapie und Pflege.
- Fachpersonen aus den Gebieten Heilpädagogik, Sozialpädagogik und an andere Berufsgruppen, die neurodivergente Menschen begleiten.
- Angehörige und Betreuende, die sich fundiertes Wissen aneignen möchten, um neurodivergente Menschen im Alltag besser zu unterstützen.

Die Weiterbildung ist für alle geeignet, die neurodivergente Menschen in Gesundheitsthemen im Alltag kompetent begleiten und auf ihre besonderen Bedürfnisse eingehen möchten.

8. Lernziele

Kompetenz in der Gesundheitsberatung für neurodivergente Menschen

- Vermittlung von fundiertem Wissen über die besonderen Bedürfnisse und Herausforderungen neurodivergenter Menschen, einschliesslich ADHS, Autismus und Komorbiditäten.
- Entwicklung von Beratungskompetenzen, um Menschen und deren Umfeld in gesundheitlichen Fragen ganzheitlich zu unterstützen.

Förderung einer ganzheitlichen Perspektive

- Verstehen und Berücksichtigen der körperlichen, psychischen, sozialen und kognitiven Dimensionen neurodivergenter Lebensrealitäten.
- Anwendung individueller Ansätze, die Ernährung, Hormongesundheit, Stressmanagement und sensorische Bedürfnisse einbeziehen.

Individuelle Anpassung und praktische Lösungen

- Entwicklung flexibler, alltagstauglicher Strategien, die auf die Lebenssituation und Bedürfnisse der Betroffenen zugeschnitten sind.
- Fähigkeit, Menschen bei der Umsetzung medizinischer Empfehlungen und dem Aufbau nachhaltiger Routinen zu unterstützen.

Förderung von Inklusion und Lebensqualität

- Schulung in der Sensibilisierung des sozialen Umfelds, einschliesslich Arbeitgebende, Lehrpersonen und Angehörige.
- Unterstützung bei der Bewältigung von Alltagsbarrieren in Schule, Beruf und familiären Strukturen.

Interdisziplinäre Zusammenarbeit

- Aufbau von Fähigkeiten, um zwischen Kundschaft, Fachpersonen und Institutionen zu vermitteln.
- Förderung der Vernetzung von medizinischen, sozialen und pädagogischen Perspektiven zur abgestimmten Betreuung.

Prävention und Krisenbewältigung

- Erlernen von Präventionsstrategien, um gesundheitliche Risiken und Belastungen frühzeitig zu erkennen und zu minimieren.
- Begleitung von Personen in Krisensituationen durch praxisnahe und lösungsorientierte Ansätze.

Förderung der Resilienz und Selbstwirksamkeit

- Stärkung der Kundschaft in ihrer Eigenverantwortung und ihrem Selbstbewusstsein, um langfristige gesundheitliche und soziale Ziele zu erreichen.

Praktische Anwendung des Gelernten

- Umsetzung der theoretischen Grundlagen in praxisnahe Fallbeispiele und Übungen.
- Reflexion und Anwendung erlernter Methoden in realistischen Beratungssituationen.

9. Inhalt

Tag 1	Grundlagen und systemische Zusammenhänge Einführung in die Rolle Gesundheitsberatung Neurodivergenz 1.1. Definition und Aufgaben der Gesundheitsberatung Neurodivergenz • Überblick über das Berufsbild und die Bedeutung der Gesundheitsberatung • Unterstützung neurodivergenter Menschen in den Bereichen Coaching, Therapie, Ernährung und Alltag. 1.2. Bedeutung der interdisziplinären Beratung bei Neurodivergenz • Förderung der individuellen Stärken und Abbau von Barrieren. • Zusammenarbeit mit Fachkräften aus Medizin und Therapie sowie Angehörigen. 1.3. Folgen unzureichender Unterstützung für Betroffene und Familien • Auswirkungen von fehlender Beratung auf Gesundheit, soziale Beziehungen und berufliche Chancen. • Die Gesundheitsberatung als Schnittstelle zur Prävention und Krisenbewältigung. 1.4. Zusammenhänge zwischen Neurodivergenz, Gesundheit und Lebensqualität • Einfluss von neurobiologischen, psychischen und sozialen Faktoren auf die Lebensqualität. • Ganzheitliche Ansätze zur Verbesserung des Wohlbefindens und zur Stabilisierung der Betroffenen. Neurodivergente Störungsbilder: Überblick und Gemeinsamkeiten 2.1. ADHS, Autismus und verwandte Neurodivergenzen • Definitionen und zentrale Merkmale von ADHS, Autismus-Spektrum-Störung, Legasthenie, Dyspraxie, Synästhesie, Tourette-Syndrom, Hochbegabung und weiteren. • Unterschiede und Gemeinsamkeiten in der neurobiologischen Ausprägung. 2.2. Doppeldiagnosen: ADHS und Autismus • Überlappungen in den Symptomen und Herausforderungen in der Diagnostik. • Auswirkungen auf das Verhalten, die soziale Interaktion und die Therapieplanung. Nervensystem und Neurobiologie 3.1. Funktion des Nervensystems und Bedeutung für Neurodivergenz • Aufbau und Aufgaben des Nervensystems. • Neurotransmitter und ihre Rolle bei der Regulation von Verhalten und Emotionen. 3.2. Neurobiologische Grundlagen von ADHS und Autismus
-------	---

	• Dysregulation von Dopamin und anderen Neurotransmittern. • Unterschiede in neuronaler Konnektivität und Plastizität.
Tag 2	Sensorik und Immunsystem bei Neurodivergenz Sensorik – Grundlagen, Funktion und Verbindung zur Neurodivergenz 1.1. Einführung: Was ist Sensorik? • Exterozeption, Interozeption, Propriozeption und das vestibuläre System. 1.2. Funktion der Sensorik • Verarbeitung von Reizen für Verhalten, Emotionen und Lernprozesse. 1.3. Verbindung zur Neurodivergenz • Sensorische Besonderheiten bei ADHS, Autismus, Dyspraxie und anderen Neurodivergenzen. Förderung der sensorischen Integration 2.1. Ansätze zur Unterstützung der Sensorik • Verbesserung der Propriozeption, vestibuläres Training und sensorische Diäten. 2.2. Praktische Hilfsmittel und Umgebungsanpassung • Einsatz von Hilfsmitteln wie Gewichtsdecken, sensorischen Materialien und geräuschkämpfenden Kopfhörern. Immunsystem – Grundlagen, Funktion und Verbindung zur Neurodivergenz 3.1. Einführung: Was ist das Immunsystem? • Angeborenes und erworbenes Immunsystem. 3.2. Funktion des Immunsystems • Schutz vor Pathogenen, Entzündungsregulation und Homöostase. 3.3. Verbindung zur Neurodivergenz • Chronische Entzündungen, Autoimmunerkrankungen und Stressreaktionen bei ADHS und Autismus. Unterstützung des Immunsystems bei Neurodivergenz 4.1. Antientzündliche Massnahmen • Ernährung, Stressmanagement und Schlafoptimierung.
Tag 3	Biochemische Grundlagen und hormonelle Dysbalancen bei Neurodivergenz Neurotransmitter 1.1. Einführung: Was sind Neurotransmitter? • Aufbau und Funktion der chemischen Botenstoffe. 1.2. Die Rolle von Dopamin, Serotonin, Histamin und GABA im Nervensystem • Bedeutung für Verhalten, Emotionen und kognitive Prozesse. 1.3. Neurotransmitter und Neurodivergenz

	• Dysfunktionen bei ADHS, Autismus und verwandten Störungen. Endokrines System (Hormonsystem) 2.1. Einführung: Was ist das Hormonsystem? • Aufbau und Funktion der hormonproduzierenden Drüsen. 2.2. Schilddrüse und ihre Rolle bei Neurodivergenz • T3- und T4-Hormone, ihre Funktion und Auswirkungen auf Verhalten und Kognition. 2.3. Stresssystem und die HPA-Achse • Die Rolle von Cortisol in der Kampf-oder-Flucht-Reaktion und der chronischen Stressbewältigung. 2.4. Hormonelle Veränderungen in Lebensphasen • Herausforderungen in der Kindheit, Pubertät, Erwachsenenalter und Perimenopause. 2.5. Hormonsystem und Neurodivergenz • Zusammenhang zwischen hormonellen Dysregulationen, Verhalten und neurodivergenten Symptomen. Stoffwechsel 3.1. Einführung: Was ist der Stoffwechsel? • Makro- und Mikronährstoffe als Grundlage für Energieproduktion und Zellregeneration. 3.2. Bedeutung von Nährstoffmängeln bei Neurodivergenz • Häufige Defizite (z. B. Vitamin D, Magnesium, Zink) und deren Auswirkungen auf Neurotransmitter und Hormone. 3.3. Stoffwechselstörungen und Neurodivergenz • Leaky Gut, oxidativer Stress und ihre Verbindung zu kognitiven und emotionalen Symptomen.
Tag 4	Ernährung und systemische Gesundheit bei Neurodivergenz Verdauung und systemische Gesundheit 1.1. Einführung: Das Verdauungssystem und seine Funktionen • Aufbau und Aufgaben des Verdauungssystems: Verdauung, Nährstoffaufnahme, Immunfunktion. 1.2. Leaky Gut und neurodivergente Symptome • Zusammenhang zwischen durchlässigem Darm, Entzündungen und kognitiven Beeinträchtigungen. 1.3. Nahrungsmittelunverträglichkeiten und autoimmune Darmerkrankungen

	• Häufige Unverträglichkeiten (z. B. Gluten, Laktose) und deren Auswirkungen auf Verhalten und Wohlbefinden. • Bedeutung von Autoimmunerkrankungen wie Morbus Crohn bei neurodivergenten Menschen. 1.4. Antientzündliche Ernährung • Rolle von Omega-3-Fettsäuren, Polyphenolen und antioxidativen Lebensmitteln bei der Reduktion von Entzündungen. 1.5. Korrektur von Nährstoffmängeln • Bedeutung von Mikronährstoffen (Vitamin D, Magnesium, Zink) für die Regulation von Neurotransmittern und hormonellen Prozessen. Ernährung und Gehirngesundheit 2.1. Einführung: Die Darm-Hirn-Achse • Wie das Nervensystem und die Darmflora miteinander kommunizieren. 2.2. Darmbakterien und ihre Rolle bei Neurotransmittern • Einfluss der Mikrobiota auf die Produktion von Serotonin, GABA und Dopamin. 2.3. Entzündungen und kognitive Funktionen • Auswirkungen von chronischen Entzündungen auf Konzentration, Gedächtnis und emotionale Regulation. 2.4. Ernährung zur Unterstützung der Gehirnfunktion • Antioxidantien, Omega-3-Fettsäuren und probiotische Lebensmittel als Basis für neuronale Gesundheit. Ernährung und Verhalten 3.1. Einfluss der Ernährung auf Verhalten • Zusammenhang zwischen Blutzuckerschwankungen, Impulsivität und emotionaler Dysregulation. 3.2. Safe Foods und sensorische Besonderheiten • Strategien zur Förderung gesunder Ernährung bei Picky Eating und sensorischen Überempfindlichkeiten. 3.3. Regelmässige Mahlzeiten und exekutive Dysfunktionen • Bedeutung von strukturierten Mahlzeitenplänen bei Schwierigkeiten in der Organisation und Selbstkontrolle. Soziale und psychologische Aspekte der Ernährung 4.1. Die soziale Dimension von Ernährung Bedeutung von Mahlzeiten als soziale Erfahrung in Familie, Schule und Arbeitsumfeld.
--	--

	• Herausforderungen bei Essenssituationen durch sensorische Besonderheiten und soziale Ängste. 4.2. Ernährung und emotionale Bindung • Wie gemeinsame Mahlzeiten das soziale Wohlbefinden und die emotionale Stabilität fördern können. 4.3. Unterstützung bei exekutiven Dysfunktionen • Vereinfachung von Essensvorbereitungen durch Routinen und strukturierte Unterstützung. • Tipps für stressfreie Mahlzeiten in hektischen Alltagssituationen.
Tag 5	Chronische Erkrankungen, Netzwerkarbeit und Coaching bei Neurodivergenz Mitochondrien und chronische Erschöpfung 1.1. Einführung: Mitochondrien und ihre Funktion • Mitochondrien als «Kraftwerke der Zellen», die Energie in Form von ATP bereitstellen. • Bedeutung für Zellfunktion, Regeneration und Immunabwehr. 1.2. Mitochondriale Dysfunktion und chronische Erschöpfung • Zusammenhang zwischen beeinträchtigter Mitochondrienfunktion und Symptomen wie Erschöpfung, Konzentrationsproblemen und verminderter Belastbarkeit. • Häufigkeit bei neurodivergenten Menschen, insbesondere bei ADHS und Autismus. 1.3. Unterstützung der Mitochondrien durch Ernährung und Lebensstil • Antioxidantien, Coenzym Q10 und entzündungshemmende Ernährung zur Unterstützung der mitochondrialen Gesundheit. • Stressmanagement, Bewegung und Schlafoptimierung zur Förderung der Zellregeneration. Medizinische Kommunikation und Netzwerkarbeit 2.1. Medizinisches Gaslighting und seine Auswirkungen • Definition: Das Abtun von Beschwerden neurodivergenter Menschen durch medizinisches Fachpersonal. • Auswirkungen auf die körperliche und psychische Gesundheit sowie die Verzögerung adäquater Behandlung. 2.2. Strategien für den Umgang mit medizinischem und therapeutischem Fachpersonal • Vorbereitung auf Arztbesuche, z. B. durch Symptomtagebücher und gezielte Fragestellungen. • Aufbau eines Unterstützungsnetzwerks, das individuelle Bedürfnisse berücksichtigt. 2.3. Netzwerkarbeit und interdisziplinäre Zusammenarbeit

	• Bedeutung eines Teams aus Fachpersonen (medizinisches und therapeutisches Fachpersonal, Ernährungsberatung, Coaches). • Förderung von Austausch und Kooperation zur Sicherstellung einer ganzheitlichen Versorgung.
--	--

10. Durchführungsdaten

LG-NR.	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5
GC-1-26	02.03.2026	09.03.2026	16.03.2026	23.03.2026	30.03.2026
GC-2-26	28.04.2026	29.04.2026	05.05.2026	07.05.2026	18.05.2026
GC-3-26	05.10.2026	12.10.2026	19.10.2026	26.10.2026	02.11.2026

Falls keine der ausgeschriebenen Daten passen, definieren wir auf Anfrage immer gerne weitere Daten.

11. Absolvierungsmöglichkeiten



Präsenzunterricht – Teilnahme vor Ort oder per Zoom
Jeweils von 09:00 – 16:00 Uhr



Online - Selbststudium mit persönlicher Begleitung durch Dozententeam

12. Durchführungsorte

Vor Ort, via Zoom oder mit unserer beliebten Online Version

Praxis für Lösungs-Impulse AG

- Industriestrasse 30b, 4542 Luterbach
- Tiergartenweg 1, 4710 Balsthal

13. Titel

Mit der Absolvierung unseres themenspezifischen Lehrgangs sind Sie berechtigt, folgenden markenrechtlich geschützten Titel zu tragen:

- Gesundheitscoach und -beraterIn Neurodivergenz PLI®
- CAS Gesundheitscoaching und -beratung Neurodivergenz PLI®

14. Kosten

Gesundheitscoach und-beraterIn Neurodivergenz PLI® / 5 Tage CHF 2'600.00

Aufbauend auf ADHS und/oder Autismus-Lehrgang PLI® oder anderweitiges Grundlagenwissen

CAS Gesundheitscoaching und-beratung Neurodivergenz PLI® / 5 Tage	CHF 2'600.00
Urkunde, Unterrichtsmaterial und Prüfung	<u>CHF 740.00</u>
Total	CHF 3'340.00
	=====

Option Upgrade auf DAS, bei 30 absolvierten, themenverwandten Inhalten

15. Anmeldeformular

Gesundheitscoach und -beraterIn Neurodivergenz PLI®

CAS/DAS/MAS Gesundheitscoaching und -beratung Neurodivergenz PLI®

Anrede ☐ Herr ☐ Frau ☐ Keine ☐ Andere/Divers

Name

Vorname

Strasse, Nr.

PLZ, Wohnort

Heimatort

Telefon, Handy.....

E-Mail

Geburtsdatum

Beruf, Tätigkeit

☐ Gesundheitscoach und -beraterIn Neurodivergenz PLI® / 5 Tage / 2'600.—

☐ CAS Gesundheitscoaching und -beratung Neurodivergenz PLI® / 5 Tage CHF 3'340.00

Ausbildungsstart

☐ Online Version
(keine Startdaten notwendig)

☐ Präsenzunterricht
(vor Ort oder per Zoom)

Ich melde mich an folgendem Standort an: ☐ Luterbach ☐ Balsthal

Datum Unterschrift.....

Bestätigung Vertragsverhältnis Auftragnehmer:

Datum: Unterschrift: Praxis für Lösungs-Impulse AG, Luterbach

Bitte senden Sie das Anmeldeformular vollständig ausgefüllt zurück an:

- Praxis für Lösungs-Impulse AG, Industriestrasse 30b, 4542 Luterbach oder an info@loesungs-impulse.ch

Wie sind Sie auf uns aufmerksam geworden: