

ERNÄHRUNGSBERATUNG  
PSYCHOLOGISCHE BERATUNG  
SPORTWISSENSCHAFTLICHE BERATUNG

# LEBENS-UND SOZIALBERATUNG





## Hilfe von Expertinnen und Experten

Die österreichischen Expertinnen und Experten für **Lebens- und Sozialberatung** mit ihren drei Fachbereichen **psychologische Beratung**, **Ernährungsberatung** und **Sportwissenschaftliche Beratung** leisten einen unverzichtbaren Beitrag zum bewussten und nachhaltigen Management wertvoller Lebensressourcen. Sie unterstützen ihre Klientinnen und Klienten mit **psychologischer Beratung** oder bieten Ernährungs- oder Bewegungspläne an. Sie sind Expertinnen und Experten in ihren Fachgebieten und zählen damit zu den Säulen der Gesundheitsvorsorge in Österreich.

Den professionellen und qualifizierten Leistungen der **psychologischen Beraterinnen und Berater** liegt eine gesetzlich anerkannte, zertifizierte Ausbildung zugrunde. Eine fundierte naturwissenschaftliche Ausbildung an Fachhochschulen oder Universitäten befähigt Expertinnen und Experten der **Ernährungswissenschaft** und der **Diätologie** zu hoch qualifizierter und spezialisierter **Ernährungsberatung** im privaten und im öffentlichen Bereich. **Sportwissenschaftliche Beraterinnen und Berater** verfügen über einen erfolgreichen Abschluss der Studienrichtungen **Sportwissenschaften** oder Leibeserziehung an einer inländischen Universität oder einen Diplomabschluss in einer Trainerausbildung an einer Sportakademie des Bundes.



Das  
Leben  
bewusst  
gestalten.

## PSYCHOLOGISCHE BERATUNG

Aktive, positive Lebens-, Berufs- und Alltagsgestaltung

**Psychologische Beraterinnen und Berater** sind durch eine mehrjährige gesetzlich geregelte Ausbildung qualifizierte Expertinnen und Experten, die für mehr Lebensqualität sorgen und ihre Klientinnen und Klienten persönlich durch alle Bereiche des Lebens begleiten. Sie betreuen Menschen vorwiegend in privaten wie beruflichen Problem- und Entscheidungssituationen. Sie unterstützen und beraten Einzelne, Paare, Familien, Teams und Gruppen beim Erarbeiten von Lösungen. Mit ihrer präventiven Tätigkeit sind sie eine wichtige Säule der Gesundheitsvorsorge in Österreich und tragen nicht nur zu individuellem Wohlbefinden und Glück, sondern auch maßgeblich zum Erfolg von Unternehmen und zum Gelingen der Wirtschaft bei.



Genuss  
für Leib  
und Seele.

# ERNÄHRUNGS- BERATUNG

Gesteigertes Wohlbefinden durch bewusste Ernährung

Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit hängen maßgeblich vom Lebensstil ab. Expertinnen und Experten der **Ernährungswissenschaft** und der **Diätologie** informieren über ernährungsphysiologische, biochemische und allergologische Zusammenhänge von Ernährung, Essverhalten und Lebensführung sowie über die Reduzierung von Risikofaktoren im Sinne der Gesundheitsförderung.

Lebensmittel sind ein zentrales Thema bei der **Ernährungsberatung**: Welche Struktur haben sie? Wie werden sie industriell hergestellt? Wie lassen sich ernährungsbedingte Krankheiten vermeiden? Mit der Expertise der **ernährungswissenschaftlichen und diätologischen Expertinnen und Experten** sind Kundinnen und Kunden beruflich und privat bestens beraten.





Bewusst  
Bewegen -  
Gesund  
Leben.

# SPORTWISSENSCHAFTLICHE BERATUNG

Wir motivieren Sie zu gesunder Bewegung

**Sportwissenschaftliche Beratung** findet für Menschen aller Altersgruppen jeweils die geeignete Form und das richtige Maß an Bewegung, unterstützt maßgeblich z. B. bei Gewichtsreduktion und Stressabbau und leistet damit einen wichtigen Beitrag zu Prävention, Gesundheitsförderung und Lebensqualität. Primäres Ziel ist es, gesunde Bewegungsgewohnheiten und Leistungskompetenzen früh genug in den Alltag zu integrieren, um chronische Beschwerden, Überlastung und Schmerzen zu verhindern. **Sportwissenschaftliche Beraterinnen und Berater** sind qualifizierte Profis, die Begeisterung und Freude an der Bewegung wecken und für alle privaten oder beruflichen Bedürfnisse individuell das ideale Bewegungsangebot entwickeln.



Eine Initiative der Berufsgruppe  
Lebens- und Sozialberatung  
[www.lebensberater.at](http://www.lebensberater.at)

**Impressum:** Herausgeber und Medieninhaber: Wirtschaftskammer Österreich  
Fachverband Personenberatung und Personenbetreuung  
Wiedner Hauptstraße 63, 1045 Wien  
Fotos: iStock, shutterstock, fotolia, AdobeStock

