

Hanna Ritter

Dipl. Ing. Ernährungstechnik

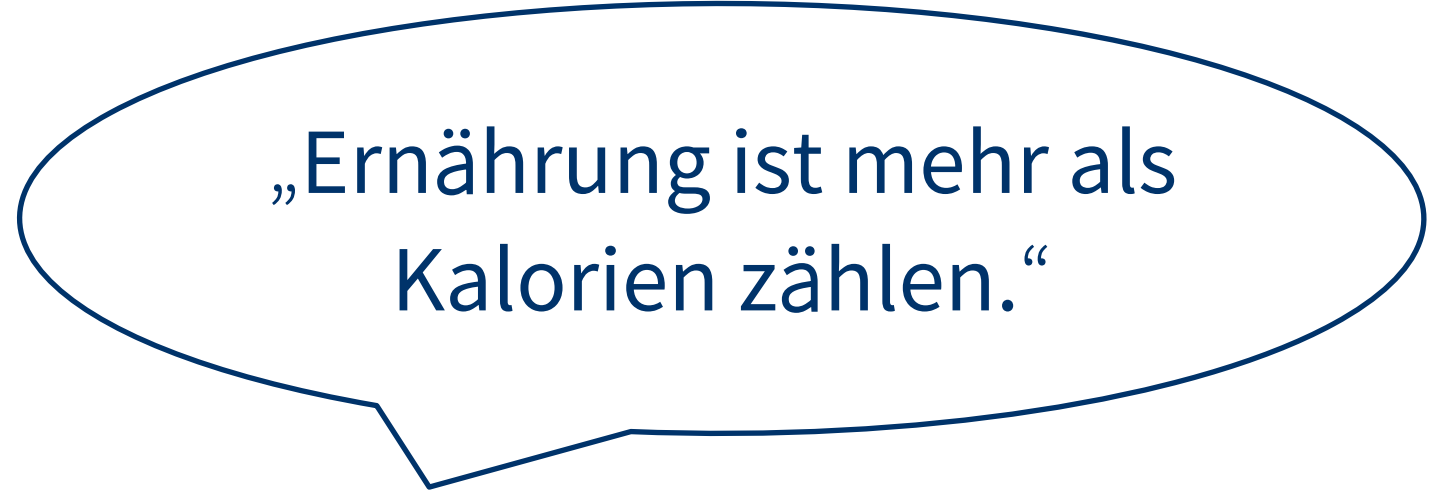
Berufsbezeichnung:

Selbstständige Ernährungsberaterin

Alter: 55 Jahre

Studienzeit an der HS-Sigmaringen:

1985-1989



Lebenslauf

AUS- UND WEITERBILDUNG:

Hochschule für Technik Sigmaringen (1985 - 1989)

Fachrichtung: Ernährungstechnik

Mitglied im Berufsverband Oekotrophologie – VDOE

Mitglied im Deutschen Allergie- und Asthmabund – DAAB

Fortbildungen:

- ✦ 2008 Zertifikat „Ernährungsberaterin VDOE“ (aktualisiert)
- ✦ 2008 Weiterbildung Schulungsprogramm Diabetes
- ✦ 2009 Weiterbildung Schulungsprogramm Hypertonie
- ✦ 2011 Fortbildung zur Diabetesassistentin DDG
- ✦ 2012 Weiterbildung Schulungsprogramm Medias2 basis (Diabetes)
- ✦ 2014 Zertifikat „Ernährungsfachkraft Allergologie DAAB“
- ✦ 2014 Ausbildung zum nordic walking Instructor

BERUFSERFAHRUNG

EVS Biberach

Projektleiterin im Bereich Schulung (1985-1989)

- ✦ Durchführung von Schulungen im gesamten Bundesgebiet
- ✦ Anpassung der Software der EVS auf die jeweiligen Bedürfnisse
- ✦ Erstellen eines Handbuchs

CCA Snack Foods Donauwörth

Laborleiterin (1990-1993)

- ✦ Leitung des Qualitätssicherungs- und Entwicklungslabors
- ✦ Nährwertberechnung
- ✦ Nebenberuflich: Ernährungsberatung im Bereich Sport auf Honorarbasis

Familienpause (1993-2000)

- ✦ Verheiratet
- ✦ Zwei Kinder

Ernährungsberatung – selbstständige Tätigkeit – Esslingen (2000-heute)

- ✦ Einzelberatung und Gruppenberatung
- ✦ Durchführung von Patientenschulungen in Arztpraxis
- ✦ Vortragstätigkeit
- ✦ Firmengesundheitstage

Freie Mitarbeiterin Servicepool Ernährung – Berlin (2008-heute)

- ✦ Betreuung von Messeständen und Firmenevents
- ✦ Durchführung von Aktionen im Grundschulbereich

Freie Mitarbeiterin Mediasana – Mainz (2008-2018)

- ✦ Ernährungsberatung für Firmenkunden
- ✦ Verfassen von Artikeln zu Ernährungsthemen

Dozentin an der Akademie des

Landesapothekenverbandes – Stuttgart (2010- heute)

- ✦ Webinare im Bereich Ernährung
- ✦ Fortbildungen für Apothekerinnen und Apotheker sowie pharmazeutisches Fachpersonal

Freie Mitarbeiterin Kosmos-Verlag – Stuttgart (2011-2014)

- ✦ Präsentation des Verlagssortiments im Buchhandel (Bereich Kochbücher)

Trainerin der Sarah-Wiener-Stiftung – Berlin (2019-heute)

- ✦ Durchführung der Fortbildung: Ich kann kochen! Als Präsenz- und Online-Veranstaltung



Wenn ich an das Studium zurückdenke, denke ich sofort an:

Viel Spaß mit Studienkolleg:innen, das Chemielabor, missglückte Versuche im Praktikum Diätetik mit bröseligem glutenfreiem Kuchen (unterdessen habe ich mich da deutlich verbessert) ...

Warum haben Sie HET/EHT/LEH studiert?

Chemie, Lebensmittel und Medizin haben mich als Schülerin fasziniert und alle Bereiche konnte ich beim Studium kennenlernen. Die Vielfalt des Studiums und auch die späteren beruflichen Möglichkeiten waren das was ich machen wollte.

Welche Studieninhalte/Module konnten Sie besonders gut in Ihrem Berufsleben anwenden?

Lebensmittelchemie und Mikrobiologie für die ersten Jahre meiner Berufstätigkeit, danach Ernährungsphysiologie Diätetik und Beratungspraxis.

Welche Tipps können/möchten Sie LEH-Studierenden geben?

Nicht zu jammern, brauche ich das jemals in meinem Beruf- es gibt immer einen Moment im Berufsleben, in dem man froh ist, davon schon mal gehört zu haben.

Beispiel: wir hatten die Vorlesung Konstruktionslehre, das Zeichnen der technischen Teile wie z.B. ein Motor war ein Graus für mich. In der Zeit als ich in der Produktentwicklung gearbeitet habe brauchte ich natürlich Chemie Technologie alles was mir Spaß gemacht hat. Als für die Produktion ein neuer Extruder angeschafft werden musste, war ich aber sehr froh eine technische Zeichnung lesen zu können.

Offen sein für Neues, sich auch mal überraschen lassen. Chancen ergreifen und auch mal im Ausland vorbeischaun, das war früher leider nicht so gut möglich.

Welche ursprüngliche Berufsvorstellung hatten Sie beim Beginn des Studiums?

Qualitätssicherung in der Lebensmittelindustrie, das habe ich auch zusammen mit der Produktentwicklung die ersten Jahre meiner Berufstätigkeit gemacht, also das was ich auch unbedingt wollte.

An Ernährungsberatung habe ich da noch nicht so gedacht, das hatte ich mehr in Kurkliniken gesehen als in freiberuflicher Tätigkeit. Während meiner Familienpause, habe ich mich mit dem Bereich Selbständigkeit beschäftigt und es war die ideale Möglichkeit in einer Region, in der es so gut wie keine Lebensmittelindustrie gibt (ich war umgezogen) Familie und Beruf unter einen Hut zu bekommen. Meine Kinder sind in einer Zeit geboren als es noch keinen Anspruch auf einen Kindergartenplatz ab 3 Jahren gab und von einem Ganztagesplatz konnte man nur träumen. Heute kann man sich das gar nicht mehr vorstellen. Die Arbeit in der Beratung ist vielfältig und der Kontakt mit Menschen eine totale Bereicherung. Kein Tag ist wie der andere. Durch Fortbildungen und die Möglichkeit sich über den Berufsverband zu zertifizieren war ich auch in kurzer Zeit wieder auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft.

Was haben Sie aus dem Studium für ihr heutiges Leben mitnehmen können?

Meinen eigenen Stärken zu vertrauen, offen zu sein, um Neues auszuprobieren, fundiertes Wissen.

Was würden Sie im Nachhinein anders machen und warum?

Ein Semester oder ein Jahr im Ausland verbringen, nach dem Studium ist die Gelegenheit nie wieder so günstig, denn das Arbeits- oder Familienleben lässt das oft nicht so zu.

Welche Aufgaben haben Sie aktuell in Ihrem Beruf?

Leitung des eigenen Unternehmens im Bereich Ernährungsberatung
Ehrenamtliches Engagement: Leitung von VDOEregional Stuttgart

Was ist Ihr Lieblingsrezept?

Spaghetti mit Spinat-Soße, dazu frisch geriebener Parmesan und geröstete Pinienkerne. Abwandeln lässt sich das mit Schafskäse und/oder Lachswürfeln.



Zutaten:

160 g Spaghetti (Rohgewicht)
400-500 g frischen Blattspinat
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 EL Öl
100 g Frischkäse
Etwas Milch
Salz und Pfeffer
2 EL Pinienkerne
2 EL frisch geriebener Parmesan

Pro Portion:

Energie: 617 kcal/2579 kJ
Eiweiß: 26,1 g
Fett: 22 g
Kohlenhydrate: 73 g

Zubereitung:

- 1 Spinat waschen und in etwas Wasser kochen. Abgießen, grob hacken und bei Seite stellen.
- 2 Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne rösten.
- 3 Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, Spaghetti zugeben und bissfest kochen.
- 4 Zwiebel und Knoblauchzehen schälen, klein würfeln und in Öl dünsten.
- 5 Frischkäse zugeben, schmelzen lassen und so viel Milch zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Spinat unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 6 Die gekochten Spaghetti unterrühren, auf 2 Teller verteilen und mit Parmesan und den gerösteten Pinienkernen bestreuen.
- 7 Variationsmöglichkeit: dazu passen auch gebratene Lachswürfel.

Guten Appetit

Kontaktdaten:

Kontaktformular über: www.ernaehrungsberatung-ritter.com