



# OVERSIGT OVER UDDANNELSESFORLØBET, DATOER OG UNDERVISERE:

## MODUL 1.

**UNDERVISER: KAREN NØRBY**

**DATO: 12/9 2025**

Hjernens anatomi og fysiologi. Hvordan fungerer nerveceller. Hvordan vi kan hjælpe kroppen til at danne signalstoffer som dopamin og serotonin. Samspillet mellem fordøjelsen, vores tarmflora og hjernen.

## MODUL 2.

**UNDERVISER: KAREN NØRBY**

**DATO: 3/10 2025**

Kulhydrater, protein og fedtstoffer. Vores blodsukkerhormoner og sukker. Koblingen mellem vores stofskifte hormoner og hjernen. Fedtsyrer og deres virkningsmekanismer på nervesystemet.

## MODUL 3.

**UNDERVISER: KAREN NØRBY OG MARIE-LOUISE PLATZ BECKER**

**DATO: 31/10 2025**

Allergier, intolerancer og deres indflydelse på nervesystemet. Neuropeptider, histamin og farvestoffer. Overspisning. Kræsne børn og småtspisende børn. Spiseværing, madlede. Overfølsomhed for madens berøring i mundhulen.

## MODUL 4.

**UNDERVISER: PERNILLE KRUSE OG KAREN NØRBY**

**DATO: 21/11 2025**

Inflammation i krop og hjerne. Inflammationsdæmpende kost. Metylering. Hvordan kan yoga bruges aktivt i hverdagen til at skabe ro og bevægelse? Hvordan påvirker rusmidler som sprut og stoffer hjernen? Og hvad kan vi gøre ved afhængighed?

## MODUL 5.

**UNDERVISER: KAREN NØRBY**

**DATO: 9/1 2026**

Industrikemikalier og afgiftning. Vand og kroppens behov for væske. Vitaminer, mineraler og næringsstofmangler. Relevante kosttilskud.



## **MODUL 6.**

**UNDERVISER: KAREN NØRBY**

**DATO: 6/2 2026**

Hvilke kliniske test kan være relevante for mennesker med udviklingsforstyrrelser? Cases: institutioner og personer, som hjælpes bl.a. gennem kost. Hvordan hjælper vi krop og hjerne til at danne energi?

## **MODUL 7.**

**UNDERVISER: KAREN NØRBY**

**DATO: 6/3 2026**

Motion og dens effekt på stressniveau og psyke. Søvn: hvad sker der, når vi sover, og hvordan påvirker søvmangel psyken? Hvordan kan vi sænke stressniveauet gennem meditation og meditationsøvelser.

## **MODUL 8.**

**UNDERVISER: PERNILLE THOMSEN**

**DATO: 17/4 2026**

Pædagogiske redskaber til at arbejde med livsstilændringer og mennesker med udviklingsforstyrrelser. Hvad sker der i hjernen, når den udsættes for stress? Hvorfor er struktur vigtigt. Idéer til at bruge struktur i hverdagen. Praktiske redskaber og øvelser.

## **MODUL 9.**

**UNDERVISER: PIA HOLM OG FREDE BRÄUNER**

**DATO: 8/5 2026**

Ekskursion til Bramsnæsvig. Foredrag af daglig leder Pia Holm. Rundvisning. Hjernevenlig frokost. Hvordan kan vi kommunikerer sundhed med unge mennesker? Hvad kan vi måle på? Vi måler blodsukker, vægt, blodtryk, muskelstyrke mm.





## **MODUL 10.**

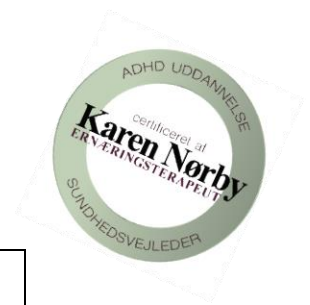
**UNDERVISER: KAREN NØRBY**

**DATO: 12/6 2026**

Fremlæggelse af eksamensopgaver. Vi lærer og bliver inspireret af hinanden. Uddeling af eksamensbevis. Hjernevenlig festmiddag.

## UNDERVISERE:

	<p><b>Karen Nørby</b> Ernæringsterapeut, forfatter og foredragsholder med speciale i kost og ADHD. Læs mere på <a href="http://www.karennorby.dk">www.karennorby.dk</a></p>
	<p><b>Pernille Kruse</b> Humanbiolog og ernæringsterapeut med speciale i inflammation og antiinflammatorisk kost. Læs mere på: <a href="http://www.ernaeringslinjen.dk">www.ernaeringslinjen.dk</a></p>
	<p><b>Pernille Thomsen</b> Fysioterapeut, ekstern lektor, master i sundhedspædagogik og forfatter til bogen " Du skal huske at fodre din søhest". Læs mere på: <a href="http://www.pernillefys.dk">www.pernillefys.dk</a></p>
	<p><b>Pia Holm</b> Leder på specialskolen Bramsnæsvig. Sygeplejerske, kostvejleder og mor til en søn med en hjerneskade. Læs mere her: <a href="http://www.specialskolenbramsnsvig.dk">www.specialskolenbramsnsvig.dk</a></p>



### **Frede Bräuner**

Lærer, formand for foreningen Mad&Læring og forfatter til bogen "Kost, adfærd og indlæringsevne".  
Læs mere her: [www.madoglaering.dk](http://www.madoglaering.dk)



### **Marie-Louise Platz Becker**

Ergoterapeut hos Børne Specialisterne, uddannet og certificeret sundhedsrådgiver hos Umahro Cadogan samt ADHD-sundhedsvejleder. Børne Specialisterne bruger Marie-Louise internet til at undervise og vejlede kollegaer og forældre i ernæring og spiseudfordringer hos børn.  
[www.bornespecialisterne.dk](http://www.bornespecialisterne.dk)