

Johanna Mayer

Ernährungsberaterin (Junior)

München, Deutschland | johanna.mayer@web.de | +49 176 8102 4359 | linkedin.com/in/johannamayer-ernaehrung

Ökotrophologie-Absolventin der Hochschule Weihenstephan-Triesdorf mit Schwerpunkt Klinische Ernährung. Praktikum am **Klinikum rechts der Isar (TUM)** in der Ernährungsmedizin, wo ich **60 Patienten** zu krankheitsspezifischen Ernährungsplänen beraten habe. Werkstudentin bei einer Krankenversicherung mit Erfahrung in der Gesundheitsprävention.

Berufserfahrung

Praktikantin Ernährungsmedizin, Klinikum rechts der Isar (TUM), München

März 2025 – Aug. 2025

Mitarbeit im Team Ernährungsmedizin und Diätetik.

- Individuelle Ernährungsberatung von **60 Patienten** mit Diabetes Typ 2, Niereninsuffizienz und onkologischen Erkrankungen
 - Erstellung von **40 individuellen Ernährungsplänen** auf Basis von Laborwerten und Anamnese
 - Durchführung von **BIA-Messungen** (Bioelektrische Impedanzanalyse) bei **35 Patienten**
- Leitung von **6 Gruppenberatungen** zum Thema Ernährung bei Diabetes mit je **10 Teilnehmenden**

Werkstudentin Gesundheitsprävention, AOK Bayern, München

Apr. 2024 – Feb. 2025

Unterstützung der Abteilung Prävention und Gesundheitsförderung.

- Konzeption und Durchführung von **8 Ernährungsworkshops** für Versicherte mit **120 Teilnehmenden**
 - Erstellung von **4 Ratgebertexten** zu gesunder Ernährung für die AOK-Website
- Auswertung von **Befragungsdaten** zur Kundenzufriedenheit mit Präventionsangeboten (n=500)

Ausbildung

Abschluss und Studiengang, Hochschule Weihenstephan-Triesdorf, Freising

Sept. 2022 – Aug. 2025

Abschluss mit der Note **1,7**. Bachelorarbeit: *Einfluss einer mediterranen Ernährung auf den HbA1c-Wert bei Typ-2-Diabetes: Eine Metaanalyse*, bewertet mit **1,3**.

- Schwerpunktmodule: Klinische Diätetik, Ernährungsphysiologie, Lebensmittelchemie, Ernährungspsychologie
 - Zertifikat **Ernährungsberaterin DGE**

Kenntnisse

Klinische Ernährungsberatung • Ernährungsanamnese • BIA-Messung (Körperzusammensetzung) • Diätplanerstellung • Ernährungstherapie (Diabetes, Niereninsuffizienz, Onkologie) • Gruppenberatung • Prävention & Gesundheitsförderung • Nährwertberechnung (Prodi) • Empathie & Motivationsförderung • Dokumentation • Microsoft Office

Zertifizierungen

Ernährungsberaterin DGE, Deutsche Gesellschaft für Ernährung

Juni 2025 – Juni 2025

Motivational Interviewing in der Ernährungsberatung, DGE Fortbildungsprogramm

März 2025 – März 2025

Sprachen

Deutsch (Muttersprache) • Englisch (gut, B2)

Außerschulische Aktivität

Ernährungscoach - Münchner Tafel e.V.

Jan. 2024 – Juni 2025

Ehrenamtliche Ernährungsberatung für einkommensschwache Familien.

- Monatliche **Koch-Workshops** mit **12 Familien** zum Thema gesunde Ernährung mit kleinem Budget
 - Erstellung von **Rezeptbroschüren** mit nährstoffreichen, preiswerten Gerichten