



**Dr. rer. nat. Manuela Grimm**

Promovierte Ernährungswissenschaftlerin

Mobil: +49 (0) 1577 7801087  
E-MAIL: [dr.manuelagrimm@gmx.de](mailto:dr.manuelagrimm@gmx.de)

Am Klosterwald 1  
87600 Kaufbeuren  
Deutschland

Geburtsjahr/-ort: 1973/Karlsruhe  
Familienstand: Ledig

## Vita

### Seit 01/2020:

- Coach und Mentorin im Bereich Gesundheit und Ernährung, Lebensbegleiterin (weltweit)
- AUNDA-Heilerin

### Seit 04/2014:

- Freiberufliche pädagogische Arbeit mit Hunden und Eseln als Trainerin, Betreuerin und Pflegefachkraft (Grossraum Kaufbeuren/D)
- Freiberufliche Tätigkeit als Ernährungs- und Fitnessberaterin, Autorin (Grossraum Kaufbeuren/D)
- Freiberufliche Tätigkeit als Kinderbetreuerin und Hausaufgabenbetreuung (Grossraum Kaufbeuren/D)

### 09/2017-12/2020: Selbständige Zusammenarbeit mit

- der **Kolping Akademie Kaufbeuren** mit dem Schwerpunkt Berufseinstiegsbegleitung (BerEb) an der Gustav-Leutelt-Schule in Kaufbeuren-Neugablonz/D
- der **AOK in Kaufbeuren** als Ernährungsreferentin und Referentin für „gesunde Ernährung und allgemeines **Gesundheitsmanagement**“
- dem **Anpflanzungs- und Verschönerungsverein Neugablonz e. V.** als Projektleiterin des „LebensRaum Kulturgarten“
- der **Stadt Kaufbeuren** als pädagogische Betreuerin im Rahmen von JustiQ – Jugend stärken im Quartier
- dem **Stadtjugendring Kaufbeuren** als pädagogische Betreuerin im offenen Ganztage mit dem Schwerpunkt „Kochen und gute Ernährung für und mit Kindern“
- der **ibbw consult GmbH** als Autorin und Referentin
- dem **Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten in Kaufbeuren** als Referentin und Köchin für kindgerechte Ernährung und gesunde Ernährung in heutiger Zeit, u. a. in verschiedenen Kindertagesstätten und Kindergärten
- dem **Jugendamt Ostallgäu** als Erziehungsbeistand
- der **Regierung Schwaben** als pädagogische Mitarbeiterin im Bereich der Sprachförderung (Teilzeitkraft)

### 08/2017 – 02/2018: Selbständige Tätigkeit für den Geflügelhof Adelwarth in Lachen-Hetzlinshofen

- Betreuung eines Marktstandes auf Märkten in Kaufbeuren, Senden, Kempten und Memmingen
- Verkäuferin ökologischer Produkte aus tierischer Produktion

**08/2015 – 07/2017: Angestellt bei der Kolping Akademie, Kaufbeuren**

- Pädagogische Begleitung Unbegleiteter Minderjähriger Flüchtlinge (Füssen, Seeg und Kaufbeuren/D)
- Hauswirtschaftliche Versorgung einer sozialpädagogischen Unterkunft unter Berücksichtigung länderspezifischer Unterschiede und Besonderheiten in den Ernährungsgewohnheiten und –vorlieben, sowie unter Berücksichtigung verschiedenen Intoleranzen
- Berufseinstiegsbegleitung (BerEb) an der Gustav-Leutelt-Schule in Kaufbeuren-Neugablonz/D
- Schulprojekt zur gesunden Ernährung

**07/2014 – 04/2016: Jokerstelle bei der Hopffisterei, Kaufbeuren**

Verkauf ökologischer Brote und Backwaren in der Filiale Kaufbeuren und auf Messen

**02/2014 – 03/2014:**

Hauswirtschaftsstelle (stationär) (Irsee/D) mit dem Schwerpunkt Kinderbetreuung, hier insbesondere pädagogische und therapeutische Betreuung während der zweimonatigen Abwesenheit des Vaters der Kinder (Mutter verstorben); Nachhilfe in Mathematik, Deutsch, Englisch und Französisch

**05/2012 – 01/2014:**

Mitarbeit auf einem Bioland-Bauernhof bei Kaufbeuren mit den Schwerpunkten Qualitätsmanagement der hofeigenen Produkte und deren Vermarktung, sowie Anbau von Kräutern in Permakultur zur Komplementierung der Produktpalette, Pflege landwirtschaftlicher Grosstiere; Versorgung der Bewohner mit veganer Ernährung

**11/2011 – 04/2012:**

Versorgung eines Kleinkindes im Familienverbund; Assistenz bei der Erstellung einer Doktorarbeit im Bereich Klinischer Psychologie

**09/2010 – 11/2011:** Persönliche Weiterbildung und Reisetätigkeit zur Erweiterung kulinarischer Kenntnisse und deren Anwendung auf See

**07/2009 – 09/2010: Angestellt bei der TEKO Systemkonzept GmbH (Berlin/D) als Assistentin der Geschäftsführung**

- Assistenz und Korrespondenz des Geschäftsführers
- Organisation von Management- und Kundenveranstaltungen
- Durchführung von Marketingaktivitäten
- Wahrnehmung der Controllingaufgaben
- Weiterentwicklung und Pflege des TEKO-Handbuches (Qualitäts- und Wissensmanagementtool)

**10/2008 – 06/2009: Persönliche Weiterbildung zum Umgang mit Lebensmitteln im Zusammenhang mit spiritueller Lebensweise**

- Buddhistisches Zentrum Schwarzenberg, Oy-Mittelberg
- Buddhistisches Zentrum Hamburg

**05/2008 – 06/2009: Selbständige Ernährungsberaterin (D/CH)**

- Stoffwechsellypisierung kombiniert mit 5-Elemente Ernährung
- Freischaffende Autorin bei der Schweizer Zeitschrift vita-sana
- Kochschulungen
- Vorträge

**1995 – 10/2008: Freiberufliche Tätigkeit als**

- Redakteurin, Rezensorin und Lektorin
- Organisation und Durchführung verschiedenen Kochevents, u. a. nach den 5 Elementen, vegan und glutenfrei
- kulinarischen Versorgung buddhistischer Seminarteilnehmer im Retreatzentrum Bellevue (Amden/CH, ca. 20-120 Teilnehmer / 3 Monate), Buddhistisches Zentrum Zürich (40 Personen / 3 Tage)

**06/2007 – 07/2008: Freiberufliche Mitarbeit bei der viva Figurstudios AG (Liestal/CH)**

- Schulung der Mitarbeiter in Ernährungsgrundlagen
- Monatliche Rezeptschulung und Vorträge zu aktuellen Themen der Ernährungswissenschaft
- Ernährungcoaching und -hotline
- Durchführung und Auswertung der jährlichen Studie über den Gewichtsabbau durch Fitness und Ernährungsumstellung

**01/2007 – 01/2007: Angestellt bei der Heilpraktikerschule Luzern HPS GmbH (Luzern/CH)**

- Assistentin der Schulleitung
- Ressortleiterin Bereich Diätetik
- Dozentin für „Kochen Basis“ und „Ernährungspathologie“
- Projektplanung und -durchführung: v. a. Kursprogramm, Kursplanung, Newsletter
- Quality Assurance der Lehrinhalte

**01/2005 – 12/2006: Angestellt bei der Stiftung für Kinder in der Schweiz (Hergiswil/CH)**

- Leitung des Sekretariats der Stiftung für Kinder in der Schweiz (Hergiswil)
- Projektleitung und -koordination „yippie: Kinder, Ernährung, Bewegung und Entspannung“

**01/2002 – 12/2004: Selbstständige Tätigkeit als Ernährungswissenschaftlerin (Berlin & Karlsruhe/D) für**

- TCM-Apo AG (Arbeitsgemeinschaft deutscher TCM-Apotheken): Schulungen
- MediCal Health Care GmbH: Erarbeitung von diätetischen Produktbeschreibungen, Patientenpässen, Infobroschüren und Inhalten der Webpage, Entwicklung spezieller Ernährungsformen (High Protein Low Carb-Diäten, Low-Fat-Diäten, Diäten für Sportler), Betreuung der wissenschaftlichen Infohotline und Beratung von nationalen und internationalen Kunden, Datenbankpflege
- BEXOS-Pharma Vertriebsgesellschaft mbH: Beratung und Coaching von Ärzten, Apothekern und Patienten im Bereich der Onkologie, Schwerpunkt parenterale Ernährung
- Biolife-Development GmbH GmbH: Clinical Research onkologische Ernährung
- NutritionCareCompany GmbH: Durchführung von Ernährungsberatungen inklusive Anamnese und Bioelektrische Impedanzanalyse, Organisation parenteraler Heimernährung, QM und Umsetzungs-Controlling
- Onkologische Praxis Dr. Seibt: Ernährungsberatung – individuelle Erstellung parenteraler Tagesernährung

**12/2001 – 05/2002: Angestellt in der Interdisziplinären Gemeinschaftspraxis Dr. Lutze & Dr. Ramsbacher (Berlin/D)**

- Ernährungsberatung im Bereich Diätetik

**05/2001 – 12/2001: Angestellt beim TEKO Ingenieurbüro GmbH (Berlin/D)**

- Public Relations im Bereich Veranstaltungsorganisation
- Quality Assurance

## Weiterbildungen

Seit 12/2019:

AUNDA-Heilerin (Lehre 1 und 2 beendet)

2017-2019:

- Ausbildung für Tiergestützte Therapie und Pädagogik mit Eseln und Hunden (Abschluss 2019)
- Grundlagen-Kurse ÖkoBiLa an der LVFZ Kringell
- Diverse im Bereich Schule, Bildung, Inklusion, Erste Hilfe

Juni/Juli 2016:

AdA – Ausbildungseignerprüfung bei der HWK Schwaben (Augsburg/D)

Winter 2013/2014 und Frühjahr 2016:

Natural Horsemanshipkurs mit Eseln (Pähl und Irsee/D)

Winter 2012/2013:

Jurten-Leben und Überleben in freier Natur mit Eseln, Pferd und Hund (Irsee/D)

Winter 2010/2011:

Leben und Überleben auf einem Holz-Segelboot (Havel, Berlin/D)

Frühjahr 2008:

- Stoffwechselfseminar bei Dr. Karin Stalzer und Christina Szalai (Wien/A)
- Anwenderkurs zur EVA3000 bei der Firma Horisan GmbH (Berlin/D)

Sommer 2007:

Ausbildungspraktikum im Seminar- und Retreatzentrum, Schwerpunkte waren Menueplanung, Zubereitung der Mahlzeiten, Einkauf, Logistik, Hygiene, Vorratshaltung (Amden/CH)

November 2006 bis April 2007:

SVEB 1 – Ausbildung für Auszubildende an der Klubschule Migros (Aarau/CH)  
(April 2007 Abschluss Theorie)

April 2000 bis Februar 2001:

Ernährung nach den 5 Elementen bei Barbara Temelie (München/D)  
(April 2001 Diplom)

## Studium und Ausbildung

Januar 1998 bis April 2001:

Promotion am Institut für Ernährungswissenschaften der Friedrich-Schiller-Universität (Jena/D), Lehrbereich Ernährungsphysiologie, Prof. Jahreis  
*„Einfluss einer exzessiven Phosphatzufuhr beim Menschen auf Knochenmarker und Endokrinum sowie antigenotoxische Effekte“*  
(März 2001 Promotionsverteidigung)

September 1993 bis August 1997:  
Studium der Ernährungswissenschaften an der biologisch-pharmazeutischen  
Fakultät der Friedrich-Schiller-Universität (Jena/D)  
(August 1997 Diplom)

1977 bis Juli 1993:  
Besuch der Grundschule Stutensee-1, des Thomas-Mann-Gymnasiums  
Stutensee und des Gymnasiums Starnberg  
(Juli 1993 Abitur)

## **Kompetenzen**

Sozialkompetenz:

Organisationstalent, Eigenverantwortung, Selbständigkeit, Autonomie,  
Entscheidungsfähigkeit, Effektivität und Effizienz, Teamleader,  
Entwicklungsfähigkeit, Einfühlungsvermögen

Selbstkompetenz:

Loyalität, Aufrichtigkeit, Flexibilität, Verantwortungsbewusstsein, Fähigkeit zur  
Selbstreflexion, Authentizität, Lösungsorientiert, Gewandtheit, Kreativität,  
Charakterstärke, Wille anzupacken

## **Sprachkenntnisse**

Deutsch: Muttersprache

Englisch: fließend, auch im Umgang mit medizinischem Fachwissen

Französisch: Grundkenntnisse

## **Interessen**

Familie, Menschen und ihr Leben, Hunde, Esel, Schreiben, Kochen und Essen,  
Naturnahe Beweidung, Spirit, Natur und Permakultur, Handwerken, Sein in der  
Natur, (Rettungs-)Schwimmen, Segeln, Klettern, Lesen ...

## **Vorträge** (Auswahl)

01. Dezember 2017: **Bildungswerk Irsee/D**: "Ernährung bei Kindern und Jugendlichen", Schnupperkurs anlässlich des Kurses Pflege- und Erziehungsdienst in der Kinder- und Jugendpsychiatrie

seit 2016: diverse Vorträge für das **Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten in Kaufbeuren/D**

07. März 2016: **Bildungswerk Irsee/D**: "Ernährung im Alter", Workshop anlässlich der 16. Fachtagung für Pflege in der Gerontopsychiatrie

15. Februar 2016: **Bildungswerk Irsee/D**: "Ernährung als Aspekt in der Suchtbehandlung", Vortrag anlässlich der 17. Fachtagung für Pflege suchtkranker Menschen

26. Januar 2016: **Bildungswerk Irsee/D**: "Psychose und Ernährung", Workshop anlässlich der 11. Fachtagung für Pflege in der Allgemeinpsychiatrie

25. November 2015: **Digitalisierung, Breitband und Vermessung in Marktoberdorf/D**: „Gesunde Ernährung“

13. November 2015: **Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten in Kaufbeuren/D**: „Ratz-Fatz-Küche“

07./15. September 2015: **Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten in Memmingen und Mindelheim/D**: „Mama, darf ich was Süßes?“

28. April 2015: **Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten in Kaufbeuren/D**: „Resteküche“, Vortrag mit Kochkurs

27. März 2015: **Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten in Kaufbeuren/D**: „Alles in einem Topf!“

19. März 2015: **Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten in Kaufbeuren/D**: „Mama, darf ich was Süßes?“

25. Februar 2015: **Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten in Kaufbeuren/D**: „Frühstücksmuffel? – Kein Problem!“

12. Februar/26. März 2015: **Bauernhofkindergarten d´Heijucker in Immenthal/D**: „Mama, ich helf´ dir kochen!“, Vortrag mit Kochkurs

23. Oktober 2014: **Frauenbund in Marktoberdorf/D**: „Köstlich und kostbar – nachhaltige Ernährung und Essen für die Zukunft“

14.-15. Oktober 2014: **Städtischer Kindergarten „Am Leinauer Hang“ in Kaufbeuren-Neugablonz/D**: „Zucker-Ausstellung zum Thema Kinderlebensmittel“



13. Oktober 2014: **Frauenbund in Nesselwang/D:** „Essen im Eimer – Umgang mit Lebensmitteln in unserem Alltag – auch speziell für Kinder“

26. September 2014: **Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten in Kaufbeuren/D:** „Ratz-Fatz-Küche“

24. September 2014: **Städtischer Kindergarten „Grünwalder Strasse“ in Kaufbeuren/D:** „Kinderlebensmittel – wie sinnvoll sind sie?“

08. Juli 2014: **Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten in Kaufbeuren/D:** „Begierde – Balanceakt zwischen Appetit und Hunger“

14. November 2004: **TCM-Apo Ag (Arbeitsgemeinschaft Deutscher TCM-Apotheken) in Fulda/D:** „Diätetik nach den 5 Elementen“

21.-23. Juni 2002: **2. Symposium der BEXOS Pharma Vertriebsgesellschaft mbH in Ahrenshoop/D:** „Verbesserung von Ernährungsstatus und Lebensqualität onkologischer Patienten durch parenterale Supplementation mit Omega-3-Fettsäuren“

16.-17. März 2000: **37. Wissenschaftlicher Kongress der DGE in Bonn/D:** „Influence of a high phosphorus intake on serum minerals, bone metabolism and renal function in young women.“

## **Publikationen** (Druckexemplare auf Anfrage)

Psychologie von Essstörungen

**Vita Sana Sonnseitig Leben, 08/2011, (2011).**

Was haben Essen und Sexualität gemeinsam?

**Vita Sana Sonnseitig Leben, 07/2010, (2010).**

Was hat 2012 mit Essen zu tun?

**Vita Sana Sonnseitig Leben, 04/2010, 46-47(2010).**

Zwischen Moskau und Wladiwostock.

**Vita Sana Sonnseitig Leben, 01/2010, 48-51 (2010).**

So nah und doch so fern – wenn der Traumurlaub durchfällt. Vom Reisedurchfall und anderen Erlebnissen.

**Vita Sana Sonnseitig Leben, 06/2009, 52-55 (2009).**

Des einen Risotto ist des anderen Filet.

**Vita Sana Sonnseitig Leben, 02/2009, 50-52 (2009).**

Grimm, M.; Müller, A.; Hein, G.; Fünfstück, R.; Jahreis, G.:

High phosphorus intake only slightly affects serum minerals, urinary pyridinium crosslinks and renal function in young women.

**European Journal Clinical Nutrition, 55, 153-161 (2001).**

Grimm, M.; Müller, A.; Hein, G.; Fünfstück, R.; Jahreis, G.:

Einfluss einer erhöhten Phosphatzufuhr auf Parameter des Knochenstoffwechsels und der Nierenfunktion sowie auf Mengen- und Spurenelemente im Serum.

**Proc. Germ. Nutr. Soc. 2, 5-6 (2000).**

Grimm, M.; Jahreis, G.:

Phosphor in der heutigen Ernährung.

**Ernährungs-Umschau 4, 141-145 (2000).**

Oßwald, K.; Becker, T. W.; Grimm, M.; Jahreis, G.; Pool-Zobel, B. L.:

Inter- and intraindividual variation of faecal water – Genotoxicity in human colon cells.

**Mutation Research, 472, 59-70 (2000).**

Grimm, M.; Kühnert, M.; Forberger, Ch.; Müller, A.; Hein, G.; Fünfstück, R.; Jahreis, G.:

Einfluss einer erhöhten Phosphatzufuhr bei jungen Frauen auf Parameter des Knochenstoffwechsels und der Nierenfunktion sowie auf Mengen- und Spurenelemente im Serum.

**Proc. 7. Symp. "Vitamine und Zusatzstoffe in der Ernährung von Mensch und Tier", Jena: 298-303 (1999).**

### **Wissenschaftliche Poster** (Druckexemplare auf Anfrage)

Oßwald, K.; Becker, T. W.; Grimm, M.; Jahreis, G.; Pool-Zobel, B. L.:

Analysis of faecal water-genotoxicity as biomarker for nutritional trials: Experimental variation.

**4<sup>th</sup> Karlsruhe Nutrition Symposium, Karlsruhe, Germany, 10.10. – 12.10.1999.**

Becker, T. W.; Oßwald, K.; Grimm, M.; Jahreis, G.; Pool-Zobel, B. L.:

Cellular effects of lignans: Modulation of growth, oxidative DNA damage and cell metabolism in human colon cancer cells.

**Food and Cancer Prevention III, Norwich, U. K., 05.09. – 08.09.1999.**

Becker, T. W.; Oßwald, K.; Grimm, M.; Jahreis, G.; Pool-Zobel, B. L.:

Utilisation of faecal water within nutritional trials to be used as biomarkers.

Biomarkers 99 Diet & Health.

**Final Meeting of the Concerned Action – Biomarkers of Exposure and Effect in Relation to Quality of Life and Human Risk Assessment ERB FAIR CT 961178, Jena, 20.06. – 22.06.1999.**