

CAROLIN VEGAN-PRIES

Oecotrophologin B.Sc.

MUENSTER, DEUTSCHLAND

+49 251 1234 0005 | carolin.pries@example.de | carolin-pries.de
linkedin.com/in/carolin-pries | github.com/carolin-pries

Profil

Oecotrophologin B.Sc. (FH Muenster, Note 1,5) mit 3 Jahren Beratungserfahrung in vegan-pflanzlicher Ernährung bei der Techniker Krankenkasse (TK) Ernährungsprävention und in der Praxis für Ernährungsberatung Reichmann Berlin. ZPP-zertifiziert, DGE-Zertifikat und VDOE-Mitgliedschaft. Spezialisiert auf vegane Familienernährung und Eisen-/B12-Substitution.

Berufserfahrung

Oecotrophologin Pflanzenbasierte Ernährung

10/2022 - heute

Techniker Krankenkasse (TK) Ernährungsprävention

Hamburg, Deutschland

Prävention und Beratung im TK-Präventionsprogramm

- Beratet 95 Versicherte pro Quartal in vegan-pflanzlicher Umstellung (1:1 Online + Präsenz), Adhärenz-Quote 84 %
- Konzipiert 12 Webinare "Vegan ohne Mängel" mit 4.200 Teilnehmer:innen und 4,7/5 Bewertung
- Erstellt 280 Ernährungspläne pro Quartal in DGExpert mit Mikronährstoff-Tracking (B12, Eisen, Omega-3)
- Reduziert Cholesterin LDL um 28 mg/dl im 10-Wochen-Programm (n=156)
- Co-verfasst TK-Ernährungs-Ratgeber "Pflanzlich essen" mit Bundesausgabe 78.000 Exemplare

Junior Oecotrophologin

08/2021 - 09/2022

Praxis für Ernährungsberatung Reichmann Berlin

Berlin, Deutschland

Beratungspraxis mit Schwerpunkt vegan-vegetarisch

- Beriet 28 Klient:innen pro Woche zu vegan-vegetarischer Umstellung
- Erstellte 380 individuelle Wochen-Speisepläne mit Prodi Expert
- Begleitete 18 vegane Schwangere mit umfassender Mikronährstoff-Beratung
- Erreichte Eisen-Hb-Stabilisierung bei 14 von 18 Schwangeren über 6 Monate

Ausbildung

B.Sc. Oecotrophologie

FH Muenster Oecotrophologie

Oecotrophologie

Muenster, Deutschland

10/2018 - 07/2021

GPA: 1,5

Projekte

TK Ratgeber Pflanzlich essen

02/2024 - heute

Co-Autorin, 78.000 Bundesausgabe-Exemplare, Themen B12-Substitution und Eisen-Bioverfügbarkeit

Fähigkeiten

Vegan-pflanzliche Ernährung • Mikronährstoff-Beratung (B12, Eisen) •
DGE Curriculum Ernährungsberatung • Prodi Expert / DGExpert • ZPP-Prävention § 20 SGB V •
Schwangerschafts-Ernährung • Webinar-Konzeption • Stuhlproben-Analyse Medivere

Zertifikate

DGE Zertifikat Ernährungsberater:in

03/2024

ZPP Zentrale Prüfungsstelle Prävention zertifiziert (§ 20 SGB V)

10/2023

VDOE Berufsverband Oecotrophologie - Mitgliedschaft

06/2023

Vegan-Diplom (Akademie Gesundes Leben)

11/2022

Sprachen

Deutsch

Englisch

Spanisch

Muttersprache

C1

B1

Stärken

Mikronährstoff-Expertise

Reduziere B12-Mangel-Inzidenz bei Veganer:innen-Klientel um 76 % über 6 Monate

Digitale Reichweite

Erreiche 4.200 Teilnehmer:innen pro Webinar-Reihe bei TK mit 4,7/5 Zufriedenheit

Familien-Beratung

Spezialisiert auf vegane Schwangerschaft und Kinderernährung mit dokumentiertem Hb-Verlauf