

Certificate of Advanced Studies «Personal Health Coach» (CAS PHC)

Seit 2020 ist der CAS «Personal Health Coach» fester Bestandteil des Weiterbildungsangebots des Departements für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel. Das Programm erfreut sich grosser Nachfrage und war bei den letzten Durchführungen ausgebucht. Der CAS richtet sich primär an Fachpersonen aus den Bereichen Sport, Bewegung, Ernährung und Psychologie. Für den vorliegenden Bericht wurden zwei Teilnehmerinnen des CAS 2025/26 zu ihren bisherigen Erfahrungen sowie zu ihren Erwartungen an die Weiterbildung interviewt.

Herzlich willkommen Melanie Gralak und Valerie Opperer. Sie kommen gerade vom Unterricht. Welche Inhalte standen heute auf dem Programm?

Valerie Opperer: Heute Morgen konnten wir zwischen zwei Themenfeldern wählen: «Kinder und Jugendliche» oder «Schwangere». Wir haben uns beide für die erste Option entschieden.

Melanie Gralak: Zusätzlich hatte ich heute die Gelegenheit, meine Seminararbeit zu präsentieren. Am Nachmittag widmen wir uns dann dem Thema Hormongesundheit.

Warum haben Sie sich für den CAS Personal Health Coach entschieden?

Valerie Opperer: Ich habe in der Vergangenheit verschiedene Ausbildungen in den Bereichen CrossFit, Ernährung und Ayurveda-Lifestyle absolviert und mich schliesslich als Neurohormon-Coachin auf die Hormongesundheit spezialisiert. Der CAS Personal Health Coach liefert mir nun die wissenschaftliche Grundlage dazu. Zudem behandeln wir auch chronische Krankheiten, was für die Betreuung einiger meiner Kund*innen sehr relevant ist.

Melanie Gralak: Bei mir war es ähnlich. Als ich mich vor einem Jahr selbständig machte, suchte ich eine Weiterbildung, die mein Profil abrundet und mir zusätzliche Sicherheit gibt – einerseits durch die wissenschaftliche Fundierung, andererseits durch die EMR-Anerkennung. Besonders ausschlaggebend war für mich die aktuelle Studienlage zu verschiedenen Krankheitsbildern, weshalb ich mich für den CAS entschieden habe.

Wie haben Sie den CAS bis jetzt erlebt?

Valerie Opperer: Es werden viele unterschiedliche Themen abgedeckt. Für mich ist besonders wertvoll, dass der CAS mich in meinem bisherigen beruflichen Weg bestärkt und zeigt, dass Bewegung und gesunde Ernährung sehr aktuelle Themen mit grossem Zukunftspotential sind.

Melanie Gralak: Es ist auf jeden Fall ein starkes Trendthema, was sehr motivierend wirkt.

Welchen Stellenwert hat dabei die Vernetzung mit anderen Fachpersonen?

Valerie Opperer: Der Austausch mit Gleichgesinnten und die Einblicke in deren Tätigkeitsfelder sind äusserst wertvoll. Dadurch lässt sich das berufliche Netzwerk erweitern. Ich schätze zudem den Vergleich mit anderen, da er mir hilft, einzuordnen, wo ich selbst stehe und welches meine Kernkompetenzen sind.

Melanie Gralak: Das kann ich nur bestätigen. Die unterschiedlichen fachlichen Hintergründe in der Gruppe ermöglichen einen sehr inspirierenden und bereichernden Austausch.

«Der Austausch mit Gleichgesinnten und die Einblicke in deren Tätigkeitsfelder sind äusserst wertvoll. Dadurch lässt sich das berufliche Netzwerk erweitern.»

Valerie Opperer



Valerie Opperer (Foto: Julie Troxler)

Welchen Outcome erhoffen Sie sich für Ihren Berufsaltag?

Melanie Gralak: Durch den CAS kann ich meine Arbeit wissenschaftlich fundiert untermauern. Zudem integriere ich beispielsweise die neu erlernten Techniken zur Verhaltensänderung direkt in meine Coachings.

Valerie Opperer: Auch mich hat der wissenschaftliche Aspekt sehr bestärkt, da er mir in meiner täglichen Arbeit zusätzliche Sicherheit gibt.

Wem würden Sie den CAS PHC weiterempfehlen?

Valerie Opperer: Der CAS eignet sich für alle Personen, die sich einen fundierten Überblick in den Bereichen Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit verschaffen möchten. Zudem ist er ein guter Ausgangspunkt für die Entwicklung der eigenen USP (Unique Selling Proposition), die aus meiner Sicht für eine erfolgreiche Selbstständigkeit zentral ist. Eine klare Spezialisierung ermöglicht es, gezielter auf die Bedürfnisse der Kund*innen einzugehen.

Melanie Gralak: Der CAS «Personal Health Coach» erweitert den eigenen «Rucksack» in den Bereichen Sport, Ernährung und Gesundheit. Aus meiner Sicht ist er besonders für Personen geeignet, die sich selbständig machen möchten und ihren fachlichen Fokus noch suchen oder schärfen wollen. Ebenso richtet er sich an bereits selbstständige Fachpersonen, die ihr Tätigkeitsfeld erweitern und sich breiter aufstellen möchten.

Was wünschen Sie sich für Ihre berufliche Zukunft?

Melanie Gralak: Ganz allgemein möchte ich bei den Menschen das Bewusstsein für körperliches und psychisches Wohlbefinden fördern. Mein Wunsch wäre, dass auch Ärzt*innen vermehrt Coachings verordnen und wir stärker in Richtung Prävention arbeiten. Ebenso fände ich eine Zusammenarbeit mit Schulen sehr wertvoll. Weiter gedacht wäre auch die Einbindung der Politik wünschenswert, verbunden mit einem stärkeren Standing des Berufsbildes «Personal Health Coach». Es ist wissenschaftlich belegt, dass Lebensstiländerungen nachhaltiger sind, wenn sie professionell begleitet werden.

Valerie Opperer: Auf jeden Fall wird Prävention in Zukunft immer wichtiger. Ich wünsche mir ein grundlegendes Umdenken – weg vom Fokus auf Krankheit, hin zu mehr Prävention.

Was tun Sie selbst für Ihr körperliches und mentales Wohlbefinden?

Melanie Gralak: Die Basics wie ausreichend Bewegung und Sport sowie eine gesunde Ernährung gehören für mich zum Alltag. Im Bereich der Stressregulation sehe ich bei mir noch Entwicklungspotenzial – beispielsweise möchte ich künftig mehr meditieren. Der Aufbau einer Selbstständigkeit ist sehr fordernd, weshalb dieser Aspekt für mich zentral ist, um im Gleichgewicht zu bleiben.

Valerie Opperer: Ich bewege mich vielleicht sogar etwas zu viel (lacht). Eine bewusste Ernährung ist mir ebenfalls wichtig, wobei ich finde, dass man sich auch etwas gönnen darf – ohne schlechtes Gewissen eine Pizza oder etwas Süsses essen. Als grosses Thema sehe ich zudem die mentale Gesundheit. Viele Menschen befinden sich heute im «Überlebensmodus» und durch Social Media kommt der ständige Vergleich hinzu. Dabei ist es wichtig, zu akzeptieren, dass Perfektion weder notwendig noch realistisch ist.



Melanie Gralak
(Foto: Melanie Gralak – Nutzung mit Lizenz)

«Durch den CAS kann ich meine Arbeit wissenschaftlich fundiert untermauern. Zudem integriere ich beispielsweise die neu erlernten Techniken zur Verhaltensänderung direkt in meine Coachings.»

Melanie Gralak

Abschluss	Certificate of Advanced Studies (CAS) Personal Health Coach (12 ECTS-Punkte)
Zielgruppe	Fachpersonen aus den Bereichen Bewegung, Gesundheit, Psychologie oder Ernährung
Dauer	10 Monate, 19 Präsenztage
Leitung	Prof. Dr. Markus Gerber, Dr. Jan-Niklas Kreppke, M. Sc. Céline Stark
Dozierende vom DSBG im CAS	Prof. Dr. med. Henner Hanssen, Prof. Dr. med. Arno Schmidt-Trucksäss, PD Dr. Serge Brand, Dr. Tim Hartmann, Dr. Denis Infanger, Dr. med. Alexander Paziener, Dr. Ralf Roth
Kosten	CHF 7'500.–
Nächster Start	17. August 2026 am DSBG
Kontakt	cas-dsbg@unibas.ch
Mehr Infos unter:	Departement für Sport Bewegung und Gesundheit Website CAS Personal Health Coach Advanced Studies Universität Basel