

Lebenslauf



Sonja Lewandowski, PhD

Alleestrasse 47

CH-8590 Romanshorn

Telefon +41 (0)71 470 0810

Mobil +41 (0)76 446 8622

sonja.lewandowski@bluewin.ch

Angaben zur Person

Vorname, Name	Sonja, Lewandowski
Anschrift	Alleestrasse 47, CH-8590 Romanshorn
Telefon	+41 (0)71 4700810
Mobil	+41 (0)76 446 8622
Email	sonja.lewandowski@bluewin.ch
Geburtstag/ -ort	10.01.1973, München
Kinder	ein Kind geb. 2005
Staatsangehörigkeiten	Schweizer Niederlassungsbewilligung C, Deutsch, Südafrikanisch

Besondere Fähigkeiten

Schnelle Auffassungsgabe und verantwortungsbewusste Arbeitsweise.

Berufserfahrung

04.2016 - Heute

Knowledge Management, Marketing / Acedemy, Ernährungstherapeutin, Management Board Mitglied –
Paracelsus Klinik Lustmühle AG, Teufen, Schweiz

Art der Tätigkeit:

- Knowledge Management, Dokumentenverwaltung, SOP, Übersetzungen, Case-Studies, Fachwissenübermittlung
- Marketing für die Klinik (Erstellung von E-Mail- und Newsletter-Kampagnen, Online-marketing, Videobearbeitung, Fachliteratur, Homepage-Verwaltung)
- Ernährungsberatung spezialisiert auf: Biologische Medizin, Ernährungs-Prävention für eine gesunde und nachhaltige Lebensführung, Krebs, Autoimmune Krankheiten, Zivilisationskrankheiten, Entgiftungsdiäten
- Management Board Meetings für Optimierungsprozesse

11.2010 - 06.2015

Head of Office und Business Development Managerin -
Vegi-Service AG, Egnach (Neukirch), Schweiz

Art der Tätigkeit:

- Betreuung der internationalen Vertriebspartnern
- Qualitätssicherung und GMP Schulungen
- Marketing (Newsletter, Rezepte: Fotografie, Layout etc, Facebook, Webseite, Datenbank)
- Leitung und Betreuung des Mikrobiologie-Labors
- Betreuung der Webseite, Access Datenbank und Online-Shop
- Englische Korrespondenz und Übersetzungen

11.2006 - 09.2010

Hausfrau und Mutter mit Freiberufliche Tätigkeit

01.2009 - 09.2010

Freiberufliche Tätigkeit als Schirmherrin –
Internationale Internet Organisation VegClimateAlliance

Art der Tätigkeit:

- Kongress / Konferenz Referentin

COP 15 (United Nations Climate Change Conference) 2009, 7.-18. Dezember, Copenhagen: „Planetary Climate Crisis! Urgency and Real solution“

Kongress-Referentin: McPlanet 2009, 24.-26. April, Technische Universität Berlin: „Klimapolitik: Ein Fehler im System!“

- Öffentlichkeitsarbeit wie Info-Stände und Messen
- Texte schreiben

03.2007 - 12.2008	• Ernährungsberatung Freiberufliche Ernährungsberaterin – <i>Gemeinschaftspraxis Lehner, München, Deutschland</i> Art der Tätigkeit: • Beratung spezialisiert auf: Zivilisationskrankheiten, Kinderernährung, Ernährungs-Prävention für eine gesunde und nachhaltige Lebensführung, Vegane / Vegetarische Ernährung • Kongress / Konferenz Referentin: <i>IVU Welt-Vegetarier-Kongress 2008, August, Dresden: „Vegane Ernährung im Kindergarten & Schule: Warum, wie und was?“</i> <i>Vortrag Gesundheitsmesse Deutsches Museums Forum 2008, März, München: „Werde Vegetarier. Sei gesundheits- und umweltbewusst“</i>
01.2004 – 10.2006	Postdoktorales Forschungsstipendium (Claude Leon Foundation) - <i>University of Cape Town, Kapstadt, Südafrika</i> Art der Tätigkeit: • Diätetische, chemische und mikrobiologische Forschung im Nierensteinlabor in Kooperation mit dem Universitätsklinikum Bonn (Volkswagen Stipendiums) • Zuständig für alle ernährungsbedingten Studien (Projektdesign, Ausführung, standardisierte Essensplanung der Probanden) • Beaufsichtigung von Doktoranden und Studenten (Beaufsichtigung der Doktor- und Diplomarbeit mit Projektdesign, Analyse der Ergebnisse und dem Verfassen ihrer Projekte) • Mitwirken an Ausschreibungen von Forschungsstipendien

Studienbegleitende Tätigkeit

01.2000 - 09.2006	Freiberuflich-registrierte Ernährungsberaterin (RD)- <i>Nierensteinlabor, University of Cape Town, Kapstadt</i> Beratungsschwerpunkte: • Ernährung und Nierenerkrankungen, Zivilisationskrankheiten, Ernährungs-Prävention für eine gesunde und nachhaltige Lebensführung, Standardisierte Diäten für Probanden
01.1999 - 12.2001	Freiberuflich-registrierte Ernährungsberaterin (RD)- <i>Well Way House Baby Clinic, Kapstadt</i> Beratungsschwerpunkte: • Frauen- und Kindergesundheit, Zivilisationskrankheiten und Prävention

Studium

01.2001 – 12.2003	Doktor der Chemie (Ph.D.) – Schweizerische Anerkennung vorhanden <i>University of Cape Town, Kapstadt, Südafrika</i> Titel der PhD Arbeit (jedes Kapitel publiziert): “Dietary and Microbiological Investigation in South African Black and White Subjects as a Key to Understanding the Differences in the Incidence of Kidney Stone Disease in the Two Groups” Schwerpunkte: • Diätetische Untersuchung der Probanden • Chemische Urinanalyse der Probanden mit chemico-physikalischen Instrumenten und Anwendungen • Mikrobiologische Stuhluntersuchungen nach oxalat-degradierenden Bakterien
01.1999 - 12.2000	Upgrade zum Master of Science (Ernährungs-Bio-Chemie) <i>University of Cape Town, Kapstadt, Südafrika</i>

01.1997 - 12.1998	Bachelor of Medicine Honours in Ernährungswissenschaften University of Cape Town, Kapstadt, Südafrika Schwerpunkte: • Medizinisch-diätetische Krankenhaus- und Klinikerfahrung • Volksgesundheit in sozialökonomisch komprimierten Gebieten • Krankenhaus-Catering-Management • Lebensmittelwissenschaften
01.1993 - 12.1996	Bachelor of Science in Biochemie und Physiologie University of Cape Town, Kapstadt, Südafrika

Schulen

07.1986 - 12.1992	Deutsche Internationale Schule Johannesburg, Südafrika mit Südafrikanischen Highschool Landesabschluss (Matrik) durch die private Examenbehörde, dem Independent Examination Board.
09.1983 – 06.1986	Isar Realschule München, Deutschland Schwerpunkt im mathematisch-naturwissenschaftlich-technischen Bereich
09.1979 – 08.1983	Volksschule Zorneding, Landkreis Ebersberg, Deutschland

Sprachen

Deutsch Muttersprache
Englisch sehr gut in Wort und Schrift
Afrikaans Grundkenntnisse

EDV-Kenntnisse

Excel, Power Point, Outlook, Access, Open Office, Dreamweaver, Photoshop, Statistica, Page-Plus, Pinnacle Studio, Vitomed (Medizinische Datenbank)

Weiterbildung

- 1999-2006 - Weiterbildungen als registrierte Ernährungsberaterin für das HPCSA (Health Professions Council of South Africa)
- 02.1998 - Stillberaterin, Breastfeeding Educational Programme, Red Cross Childrens's Hospital, Cape Town, South Africa
- 01.2002 - Bio Electro Magnetic Field Therapy, Innomed Clinic, Claremont, South Africa
- 05.2003 - Sports Nutrition1 & 2, Sport Science Institute of South Africa, Rondebosch, South Africa
- 2004 - Touch for Health 1-4, Brain Gym 1-2, Robyn Lotz, Robyn Lotz, professional Kinesiologist and Touch for Health Instructor, Cape Town, South Africa
- 08.2013 - Ernährungsbusiness Coaching, VEBU, München
- 01.2016 - Kurs zur Selbständigkeit, Dr. Lanz & Partner AG, Frauenfeld, Schweiz
- 03.2016 - Mykotherapie, MykoTroph AG, Deutschland
- 05.2016 - „Milieu- und Snuntherapie 1“, Paracelsus Academy, Lustmühle, Schweiz
- 06.2016 - Biologische Krebstherapie, Paracelsus Academy, Lustmühle, Schweiz
- 08.2016 - „Milieu- und Snuntherapie 2“, Paracelsus Academy, Lustmühle, Schweiz
- 01.2017 - Symposium: Darmgesundheit: Neuste Erkenntnisse, Granolis, Berlin, Deutschland
- 03.2017 - Ausleiten-aber richtig! Ebi-Pharm, St.Gallen, Schweiz
- 05.2017 - Darmgesundheit und Ernährung, Paracelsus Academy, Lustmühle, Schweiz
- 06.2017 - Ganzheitliche Dimensionen des Heilprozesses, Paracelsus Academy, Lustmühle, Schweiz
- 10.2017 - Mikrobiom Diagnostik 2.0, Biovis Diagnostik MVZ GmbH,

- | | |
|-----------|---|
| | Baden Baden, Deutschland |
| 2017 | - Paracelsus Gesundheitsberater für Biologische Medizin, 4 Module, 48 Lektionen, Paracelsus Academy, Lustmühle, Schweiz |
| 2018 | - Swiss Biological Medicine Certification Program, 6 modules: 6 x 2 day seminars and one online seminar, 110 hours, Swiss Biological Medicine Academy, Schweiz. |
| 2019-2021 | - Psychologische Astrologie, Online Studium, Astropraxis, Hamburg, Deutschland |
| 2022 | - Psychologische Astrologie, Aufbaustudium, Astropraxis, Hamburg, Deutschland |
| | - Stundenastrologie, Astropraxis, Hamburg, Deutschland |

Mietgliedschaften

Schwimmclub Romanshorn (SCR)
 Deutsche Gesellschaft für Lebensstilmedizin (DGLM)
 Swisssveg
 Schweizer Astrologen Bund (SAB)

Freizeit

Lesen, Kochen/ Backen, Skifahren, Tauchen (Ferien), Meditation,
 Fachliteratur lesen, SC Romanshorn Vereinsmitglied, Seifensieden

Zusätzliche Seite

01.2002 – 12.2006

Wissenschaftliche Auszeichnungen

- Postdoctoral Fellow Award: The Claude Harris Leon Foundation (2004-2006)
- Erster Preis in der Kategorie Junior Wissenschaftler: *Unifoods* Preis für ernährungswissenschaftliche Forschung. Welternährungskongress 2002: 7th Biennial Congress of the Association for Dietetics in South Africa. Potchefstroom, Südafrika, November 2002.
- Bester Juniorwissenschaftler Preis (Best Young Scientist Award) bei dem 10. Internationalen Urolithiasis Symposium, Hong Kong Academy Medicine, 25-28. Mai 2004.

01.2001 - 03.2013

Veröffentlichungen in internationalen Peer-Review Fachzeitschriften

- Lewandowski S, Rodgers AL, Schloss I. The influence of a high-oxalate/low-calcium diet on calcium oxalate renal stone risk factors in non-stone-forming black and white South African subjects. *BJU Int*, 87: 307-311, 2001.
- Rodgers AL, Lewandowski S. Effects of 5 Different Diets on Urinary Risk Factors for Calcium Oxalate Kidney Stone Formation: Evidence of Different Renal Handling Mechanisms in Different Race Groups. *J Urol*, 168: 931-936, 2002.
- Lewandowski S, Rodgers AL. Renal Response to Lithogenic and Anti-Lithogenic Supplement Challenges in a Stone-free Population Group. *J Ren Nut*, 14(3): 170-179, 2004.
- Lewandowski S, Rodgers AL. Idiopathic Calcium Oxalate Urolithiasis: Risk Factors and Conservative Treatment. *Clin Chim Acta*, 345: 17-34, 2004. – Übersichtsartikel auf Einladung
- Lewandowski S, Rodgers AL, Laube N, von Unruh G, Zimmermann D, Hesse A. Oxalate handling in a low stone risk vs a stone-prone population group. *World J Urol*, 23(5): 1-4, 2005.
- Rodgers A, Bungane N, Allie-Hamdulay S, Lewandowski S, Webber D. Calciuria, oxaluria and phosphaturia after ingestion of glucose, xylitol and sorbitol in two population groups with different stone-risk profiles. *Urol Res*, 37(3):121-5, 2009.
- Rodgers A, Lewandowski S, Allie-Hamdulay S, Pinnock D, Baretta G, Gambaro G. Evening primrose oil supplementation increases citraturia and decreases other urinary risk factors for calcium oxalate urolithiasis. *J Urol*, 182(6):2957-63, 2009.
- Theka T, Rodgers A, Lewandowski S, Webber D, Allie-Hamdulay S. Effects of vitamin E ingestion on plasma and urinary risk factors for calcium oxalate urolithiasis in two population groups having different stone-risk profiles: Evidence of different physiological handling mechanisms. *Urol Res*, Dec 3, 2011.
- Magwira Cliff; Kullin Brian; Lewandowski Sonja; Rodgers Allen; Reid Sharon; Abratt Valerie. Diversity of faecal oxalate degrading bacteria in black and white South African study groups: Insights into understanding the differences in the incidence of urolithiasis. *J Appl Microbiol*, 113 (2): 418-28, 2012.
- Theka T, Rodgers A, Ravenscroft N, Lewandowski S. Intestinal permeability in subjects from two different race groups with diverse stone-risk profiles. *Urolithiasis*, 41(2): 111-7, 2013.