



Quelle: pexels.com

SWAN-Mentoringprogramm Ernährung

Testimonials von Mentees

Samantha Ballo-Peters, MSc Life Sciences, Food & Beverage Innovation (ZHAW Wädenswil), April 2023:

«Das SWAN-Mentoringprogramm bietet eine einmalige Gelegenheit sich selber in seinem beruflichen Setting zu reflektieren und durch den Spiegel einer anderen, erfahreneren Person noch besser kennenzulernen. Das Ergebnis dieser Selbst- und Fremdreflexion kann auch überraschend sein. Genauso inspirierend war auch der Austausch mit den anderen Mentees und Mitgliedern von SWAN.»

Deborah Beyli, MSc in Life Science in Food, Nutrition & Health (HAFL), April 2024:

«Das SWAN- Mentoringprogramm war für mich sehr bereichernd. Mithilfe meiner Mentorin konnte ich meine beruflichen Ziele festhalten, erhielt einen Einblick in ein anderes Familiensystem und deren Vereinbarkeit zwischen Familie und Karriere und konnte nach jedem unserer Austausche gestärkt in die Zukunft blicken.»

Madelaine Binggeli, BSc Ernährung & Diätetik (BFH), Februar 2022:

«Das SWAN-Mentoringprogramm Ernährung ist eine tolle Möglichkeit, Kontakte mit erfahrenen Fachpersonen aus diversen Arbeitsbereichen zu knüpfen und sich persönlich und beruflich weiterzuentwickeln. Ich würde das Mentoring allen empfehlen, welche Ziele im Fachbereich Ernährung verfolgen, bei denen sie unterstützt werden möchten. Um dieses Jahr optimal nutzen zu können, sind deine Zeit und dein Engagement essenziell.»

Marta Castellano, MSc Biochemie, MAS Ernährung und Gesundheit (ETH Zürich), März 2022:

«Das SWAN-Mentoringprogramm Ernährung empfehle ich allen Leuten, die noch nicht im Ernährungsbereich gearbeitet haben und sich ein Netzwerk schaffen wollen. Das Programm gibt die Möglichkeit, in einen Austausch mit Fachexpertinnen und -experten zu kommen und erste Berufserfahrungen zu sammeln. Seit August 2021 arbeite ich bei Public Health Schweiz, wo ich zurzeit auch für die Online-Plattform des BAG prevention.ch redaktionell tätig bin. Endlich weiss ich, wie ich meine Zukunft gestalten will!»

Rebekka Dietsche, BSc in Ernährungswissenschaften (Universidade Federal do Paraná, Brasilien), cand. MSc in Nutrition and Health (Wageningen University and Research, Niederlanden), März 2023:

«Was ich am SWAN-Mentoringprogramm besonders schätze ist, dass es individuell auf einen zugeschnitten wird. Die Mentorin wird anhand der Themen und Interessen ausgewählt, die für die Mentee brennend sind. Das Programm ist nicht vorgegeben, sondern wird durch die zwei involvierten Personen zusammengestellt. Dies bedeutet, dass die Ziele des Mentoringprogrammes laufend angepasst werden können. Für mich persönlich war es eine Chance, mein Netzwerk zu stärken und mich professionell neu zu orientieren. Nebst dem professionellen konnte ich von der Erfahrung meiner Mentorin profitieren, um mich persönlich weiterzuentwickeln. Für jene, die offen und neugierig sind, beruflich etwas Neues zu wagen, kann ich das Programm nur weiterempfehlen.»

Jana Gerber, BSc Ernährung & Diätetik (BFH), November 2024:

«Das SWAN-Mentoringprogramm bietet die Möglichkeit, sich mit vielen erfahrenen Fachpersonen auszutauschen. Dadurch wurden mir meine eigenen beruflichen Ziele bewusst, was teils auch überraschend war. Geschätzt habe ich besonders die unterschiedlichen beruflichen Werdegänge kennenzulernen, was mir einerseits die vielfältigen Möglichkeiten aufgezeigt hat, andererseits aber auch Mut gemacht hat, meine eigenen beruflichen Ziele zu verfolgen.»

Salome Häcki, MSc Lebensmittelwissenschaften (ETH Zürich), März 2026:

«In meinem Fall war die Zeitspanne von fünf Monaten zwischen Anmeldung und Kick-off zu lang, sodass ich das Mentorinprogramm nicht mehr auf dieselbe Weise nutzen konnte wie anfänglich geplant, da ich bereits meinen Weg nach dem Studium eingeschlagen hatte. Nichtsdestotrotz war ich sehr froh, dass ich vor dem Start meines PhDs mit meiner Mentorin wichtige Aspekte für einen guten Start besprechen konnte. Während des Programms konnte sie einen objektiven Blick auf Situationen werfen, in denen ich nicht sicher war, welche Rolle ich einnehmen darf und soll. Für diese Möglichkeit bin ich sehr dankbar.»

Isabell Janza, Pharmazeutin ETH, MAS Nutrition and Health (ETH Zürich), März 2026:

«Das SWAN-Mentoringprogramm bietet eine gute Gelegenheit, über die akademische Ausbildung hinaus Einblicke in verschiedene berufliche Wege im Ernährungsbereich zu erhalten. Besonders wertvoll war für mich der Austausch mit erfahrenen Fachpersonen und die Möglichkeit, mein Netzwerk innerhalb dieses Berufsfelds zu erweitern.»

Sheena Kirkcaldy, MAS Nutrition and Health (ETH Zürich), März 2023:

«Ich kann das SWAN-Mentoringprogramm allen Ernährungsfachleuten wärmstens empfehlen, die Zugang zu einem angesehenen Netzwerk von Ernährungsexperten aus Wissenschaft, Forschung und Industrie in der Schweiz erhalten möchten. Ich persönlich habe festgestellt, dass die Programmkoordinatoren sehr hart daran arbeiten, die Interessengebiete der Mentoren und Mentees eng aufeinander abzustimmen, um die beruflichen Ziele bestmöglich zu unterstützen. Ich habe es wirklich genossen, mich regelmässig mit meiner Mentorin zu treffen, um von ihren unschätzbaren Ratschlägen, Anleitungen und Networking-Möglichkeiten im Bereich Ernährung zu profitieren.»

Sarah Kurth, BSc Ernährung & Diätetik (BFH), März 2025:

«Das SWAN-Mentoringprogramm bietet eine einzigartige Gelegenheit, außerhalb des klinischen Settings wertvolle Einblicke in verschiedene Berufsfelder von Ernährungsfachpersonen zu gewinnen. Während meines Mentorings hatte ich die Möglichkeit, an diversen Fachgruppen- und Begleitgruppentreffen teilzunehmen, was mir einen tiefen Einblick in verschiedene Projekte zur Gesundheitsförderung in der Schweiz ermöglichte. Besonders wertvoll war auch der Zugang zu einem neuen Netzwerk. Ich kann das SWAN-Mentoringprogramm daher wärmstens empfehlen.»

Corinne Laeri, Pharmazeutin ETH, MAS Nutrition and Health (ETH Zürich), Juni 2023:

«Mein Ziel ist es, im Bereich 'Ernährung und Gesundheit' zu arbeiten. Im MAS-Studium Nutrition and Health habe ich viele hochinteressante Fakten und Methoden kennen gelernt, aber weder Informationen über die Branche oder über mögliche Berufsfelder erhalten noch wurden Networking-Möglichkeiten angeboten. Dafür ist SWAN und insbesondere ein Mentoring genau das fehlende Puzzleteil, das es braucht, um sich einen Überblick über die Branche verschaffen zu können und sich mit jemandem auszutauschen, neue Anregungen zu erhalten und eigene Ideen zu reflektieren.»

Karin Lauener, BSc Ernährung & Diätetik (BFH), Februar 2026:

«Das SWAN-Mentoringprogramm Ernährung ist eine tolle Möglichkeit, das eigene berufliche Netzwerk zu erweitern und neue Kontakte zu knüpfen. Die persönliche und berufliche Weiterentwicklung wird gefördert. Es war toll, einen Einblick in andere Berufsfelder zu erhalten. Ich konnte sehr vom Wissen und der Erfahrung meiner Mentorin profitieren.»

Maria Teresa Leuenberger, MSc Umweltwissenschaften (Universität Zürich), MAS Nutrition and Health (ETH Zürich), März 2022:

«Ich kann das SWAN-Mentoringprogramm Ernährung allen empfehlen, die Orientierung, Anleitung, Unterstützung und Möglichkeiten der Vernetzung suchen. Ich habe auch gelernt, produktiver zu arbeiten. Das Programm ist hilfreich, wenn man bereits ein definiertes Ziel hat, aber auch für diejenigen, die noch etwas verwirrt sind wie ich. Mein persönliches Highlight war der Autodiscovery-Prozess, den mein Mentor ermöglicht hat.»

Michelle Rohr, BSc Ernährung & Diätetik (BFH), Februar 2026:

«In meinem Studiengang liegt der Fokus vor allem auf der Beratung im Spital oder in einer Praxis. Wenn man sich jedoch auch für andere Tätigkeitsfelder ausserhalb der klassischen Beratung interessiert und noch wenig Anlaufstellen oder konkrete Ideen hat, bietet das SWAN-Mentoring eine optimale Möglichkeit zur Orientierung.

Meine Mentorin hat sowohl beruflich als auch persönlich sehr gut zu mir gepasst. Sie hat mich ermutigt, mutig zu sein, und mir aufgezeigt, welche weiteren Möglichkeiten es in der Fachwelt Ernährung mit meinem Bachelorabschluss gibt. Sie war jederzeit ansprechbar und hatte stets ein offenes Ohr für mich.»

Kathrin Rutishauser, Umweltwissenschaften und MAS Nutrition and Health (ETH Zürich), Februar 2026:

«Mein Mentoringjahr war eine grosse Bereicherung sowohl in beruflicher als auch in persönlicher Hinsicht. Ich habe mich immer sehr gefreut auf die Treffen mit meiner Mentorin und sie hat mich auch in schwierigeren Phasen des Prozesses motiviert, als wir Ideen reflektiert und wieder verworfen haben. Dank dem grossen Netzwerk der Mentorin habe ich auch weitere tolle Frauen kennen gelernt, die mir Tipps aus erster Hand geben konnten. Ich kann das SWAN-Mentoringprogramm allen empfehlen, welche sich im Bereich Ernährung vernetzen und neu ausrichten wollen.»

Fabienne Schaller, MSc Ernährung & Diätetik (BFH), Februar 2022:

«Ich kann das SWAN-Mentoringprogramm Ernährung empfehlen, weil die Erfahrung der Mentoren den Einstieg in ein neues Gebiet unterstützen. Ich nehme aus dem Mentoring mit, dass Motivation und Offenheit gegenüber Neuem essenziell für die berufliche Weiterentwicklung sind.»

Cyra Schmandt, MSc Food Science (ETH Zürich), März 2025:

«Das Mentoring-Programm ist sehr gut organisiert. Die Organisatorinnen bemühen sich, einen passenden Mentor für dich zu finden und stellen dir (freiwillige) Richtlinien für ein erfolgreiches Jahr zur Verfügung. Meine Mentorin passte sowohl mit ihrer Persönlichkeit als auch mit ihrem Werdegang optimal zu mir. Sie hat mir die Arbeitswelt und ihre Möglichkeiten nähergebracht und mich persönlich einen grossen Schritt weitergebracht.»

Dominique Schmid, BSc Lebensmittelwissenschaften, MSc Nutrition and Health (ETH Zürich), April 2023:

«Das Mentoringprogramm Ernährung ist in vielseitiger Weise eine Bereicherung – sei es in Fragen der beruflichen Laufbahn für jetzt oder für die Zukunft und in Fragen der Persönlichkeitsentwicklung. Es tut einfach gut, jemanden an seiner Seite zu haben, mit dem oder der man sich über die beruflichen Ziele austauschen kann. Dank meiner Mentorin ist mein zukünftiges berufliches Bild klarer und ich weiss wo ich mir Rat holen kann.»

Joanna Starzyk, Eidgenössisches Diplom in Humanmedizin, MAS Ernährung und Gesundheit (ETH Zürich), März 2023:

«Ich kann das SWAN-Mentoring wirklich jedem empfehlen, der in der Schweizer Ernährungsbranche Fuss fassen möchte. In den Gesprächen mit meiner Mentorin konnte ich nicht nur enorm von ihrer Berufserfahrung profitieren, sondern auch einige persönliche Kompetenzen thematisieren und weiterentwickeln. Besonders dankbar bin ich für die zahlreichen fachspezifischen Anlässe, an denen ich im vergangenen Jahr teilnehmen durfte, und für die spannenden Austausche, die dadurch entstanden sind!»

Roger Stieger, BSc Ernährung & Diätetik (FFHS), März 2022:

«Das SWAN-Mentoring hat mir die Möglichkeit gegeben, mich im Netzwerk Ernährung in der Schweiz mit interessanten Menschen auszutauschen. Der Einblick in die Tätigkeiten beim Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) hat mir zukünftige Berufsfelder aufgezeigt. Mit meiner aktuellen Arbeit im Bereich Public Health werden sich damit weitere Möglichkeiten ergeben, mich in der Ernährungswelt Schweiz weiter zu entwickeln.»

Giulia Tedde, MSc Life Sciences in Food, Nutrition and Health (HAFL), Februar 2026:

«Das SWAN-Mentoringprogramm zeichnet sich für mich besonders dadurch aus, dass es individuell auf die Bedürfnisse der Mentees zugeschnitten wird. Die Sessions wurden nach meinen Themen und Interessen gestaltet, sodass ich mich gezielt reflektieren und mögliche berufliche Wege erkunden konnte. Der Austausch war stets locker und persönlich, zudem bot das Programm wertvolle Vernetzungsmöglichkeiten mit anderen Personen, die in ähnlichen Situationen waren und ihre Erfahrungen offen teilten.»

Anna Wettlaufer, MSc Food Science – Major nutrition and health (ETH Zürich), Mai 2024:

«Das SWAN-Mentoringprogramm bietet viele Möglichkeiten, um mit Menschen in der Ernährungsbranche in Kontakt und Austausch zu treten. Das Ernährungsnetzwerk in der Schweiz mag klein sein und doch ist es vielfältig und lässt sich in diversen Berufsfeldern finden. Meine Mentorin half mir, einen Zugang und Überblick zu finden, den ich durch das Studium nicht hatte. Weiter half sie mir zu reflektieren, was mir im Job persönlich wichtig ist und wo meine Stärken liegen.»