

Wollen Sie auch etwas in Ihrem Leben verändern?

In Zeiten des kulinarischen Überflusses haben viele Menschen den vernünftigen Umgang mit dem Essen verlernt. Dies führt in den meisten Fällen zu Übergewicht bzw. ernährungsbedingten Erkrankungen, wie Diabetes oder erhöhten Cholesterinwerten.

Ich habe mir zum Ziel gesetzt, Ihnen nicht nur die nötigen Informationen zu geben (z.B. wie man sich gesund ernährt), sondern Ihnen Erlebnisse im Umgang mit dem Essen zu vermitteln, bzw. auf Ihre speziellen Bedürfnisse eingehen und ansprechen.

Erfahren Sie, wo Ihre Fehler liegen. Lernen Sie wieder richtig zu essen und zu trinken, um ausgeglichener und leistungsfähiger zu sein, ohne dabei ein schlechtes Gewissen zu haben.

Und das Beste ist, es lässt sich bequem in den Tagesablauf integrieren - ganz ohne Medikamente, Pülverchen und teure Drinks.

Verbessern Sie Ihre Lebensqualität und Steigern Sie Ihr Wohlbefinden durch den richtigen Umgang mit dem Essen.

Finden Sie die richtige Balance zwischen Gesundheit und Genuss.

Egal welche Wünsche oder Probleme Sie haben, vertrauen Sie sich mir an und sprechen Sie mit mir, ich werde versuchen, Ihnen zu helfen.

Mein Angebot für Sie:

Gruppenberatung / Kurse für Erwachsene

- **DGE - Ich nehme ab** - Dauer 12 Wochen
Schritt für Schritt zum Wunschgewicht durch langfristige Ernährungsumstellung
- **Richtig essen gesünder Leben** - Dauer 10 Wochen
Kurs zur Vorbeugung von Fehl- und Mangelernährung
- **Richtig essen - Gewicht coaching Mental** - Dauer 4 Monate (8 Einheiten)
Kombikurs aus Ernährung und Psychologie, der auf die Mahlzeitenoptimierung und das Einüben neuer Verhaltensmuster setzt
- **Richtig essen - leichter leben aktiv fit** - Dauer 6 Monate (8 Einheiten)
Kurs aus Ernährung und Bewegung bringt den Stoffwechsel in Schwung und strafft die Figur
- **Gewichts-Coaching Kombi Plus** - Dauer 1 Jahr
durch Kombination aus individueller Ernährung & Bewegung zum gesunden Gewicht, ab einem BMI über 35

Gruppenberatungen für Kinder/Jugendliche

- **mein Kind macht den Ernährungsführerschein** - Dauer 8 Wochen
Kombination von Theorie und Kocheinheiten mit Erhalt eines Führerscheindokumentes bei bestand-nem Test
- **Gesunde Kindergartenkinder** - Dauer 10 Wochen
Spielerisches und interaktives Erlernen von gesunden Ernährungs- und Verhaltensweisen bereits im Kindergartenalter
- **Kids-Ernährungsschulung** - Dauer 6 Monate
durch Kombination von Ernährung, Essverhaltens-training und Bewegung werden gesunde Ernährungsge-wohnheiten geschult und Spaß an der Bewegung vermittelt

• Kids Adipositas-schulung (interdisziplinär)

- Dauer 1 Jahr

für stark übergewichtige Kinder und Jugendliche mit Unterstützung durch den Arzt, Ernährungsfachkraft, Psychologe und Bewegungstherapeut

Einzelberatung bei einer ernährungsbedingten Erkrankung (nach §§43)

In den Individualberatungen wird das Essverhalten analysiert, die diätetischen Grundlagen festgesetzt und zur Ernährungsumstellung angeleitet

• Gewichtsprobleme

- Adipositas (Übergewicht)
- Untergewicht

• Stoffwechselstörungen

- Diabetes mellitus
- Fettstoffwechselstörungen
- Hypertonie (Bluthochdruck)
- Gicht

• Magen- und Darmerkrankungen

- Gastritis (Magenschleimhautentzündung)
- nach Magenoperation
- Magenkarzinom (Magenkrebs), Darmkrebs
- Colitis Ulcerosa (chron. Dickdarmentzündung)
- Morbus Crohn
- Reizdarm
- Zölliaki/ Sprue
- Intoleranzen (Lactose, Fructose, Saccharose, Galaktose, Sorbit)

• Erkrankungen der Leber, Galle, Nieren, Bauchspeicheldrüse

- Nierensteine
- Erkrankung der Gallenblase und Gallenwege
- Pankreatitis (Bauchspeicheldrüsenentzündung)

• Sonstiges

z.B. Lebensmittelallergien, Alternative Ernährungsformen, Anämien (Eisen-, Folsäuremangel), Karies, Obstipation (Verstopfung), Osteoporose, Rheuma, Sodbrennen