

## Ihre Vorteile einer Ernährungsberatung

Anhand von wissenschaftlich aktuellen Ernährungsinformationen zeige ich Ihnen, wie Sie sich gesund und fit halten können. Doch neben Ihrer Gesundheit liegt mir auch Ihr Wohlbefinden am Herzen! Deswegen achte ich besonders darauf,

- dass die Empfehlung zu Ihnen und Ihrem Alltag passen,
- dass Essen ein Genuss für Sie bleibt,
- dass Ihnen die neuen Ernährungs- und Essgewohnheiten so gut gefallen, dass Sie sie dauerhaft beibehalten können.

Für persönliche Beratungsgespräche lade ich Sie herzlich in die Räumlichkeiten der Praxis ein. Alternativ biete ich auch Online-Beratungen über die Videoplattform *ClickDoc* an. Dafür erhalten Sie kostenlose Zugangsdaten und können sich damit ganz bequem von zu Hause aus über Ihr Handy, Ihren PC oder Ihr Tablet einloggen. So treffen wir uns in der Online-Praxis oder dem Online-Kursraum...

## Kontakt

Hier erfahren Sie mehr über die Möglichkeiten einer Ernährungsberatung und können sich gerne anmelden:

### Praxis für Ernährungsberatung

Christine Krebs  
Dipl.oec.troph.  
QUETEHB-Registrierung Q1099ET-0010

Brunnenstr. 17  
86706 Weichering

ernaehrung@t-online.de  
www.ernaehrungspraxis.de



# Ernährungstherapie & Ernährungsberatung



Praxis für  
Ernährungsberatung

Christine Krebs

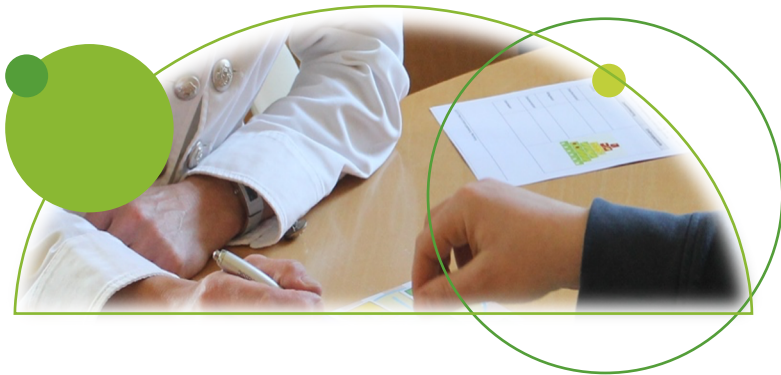
## Professionelle Ernährungsberatung und -therapie

Ernährungsberatung und -therapie beschäftigt sich mit Ihrer individuellen Ernährungssituation. Dabei interessiert uns Ihr Speiseplan, aber auch Ihr Essverhalten. Denn es gibt viele Faktoren, die einen Einfluss auf die Auswahl von Lebensmitteln und die Mahlzeitenzusammenstellung haben! So können wir nach einer umfangreichen Analyse der „Ist-Situation“ gezielt Wege für eine Veränderung planen, die zu Ihnen und Ihrem Alltag passen. Die Empfehlungen basieren auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen, sind unabhängig und produktneutral.

## So geht´s zur Ernährungsberatung und -therapie

Ernährungsberatung und -therapie wird von gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst. Als Diplom-Oecotrophologin mit einer Registrierung bei QUETHEB und langjähriger Praxiserfahrung erfülle ich die notwendigen Qualifikationsanforderungen. Damit ist es Ihnen als Patient/In möglich, sich einen Teil der Kosten erstatten zu lassen.

1. Sprechen Sie Ihren Arzt / Ihre Ärztin auf eine ärztliche Notwendigkeitsbescheinigung für Ernährungstherapie an.
2. Informieren Sie Ihre Krankenkasse und fragen Sie nach einer Erstattungsmöglichkeit.
3. Melden Sie sich in der Praxis, damit Sie einen Kostenvoranschlag erhalten.
4. Leiten Sie die ärztliche Notwendigkeitsbescheinigung und den Kostenvoranschlag an Ihre Krankenkasse weiter und warten Sie auf eine schriftliche Kostenübernahmeerklärung.
5. Vereinbaren Sie einen persönlichen Beratungstermin in der Praxis.



## Ernährungsscheck



Mit einem Ernährungs-Check wird Ihr Speiseplan nach dem Gesundheitswert überprüft und in einem Beratungstermin mögliche Veränderungen vorgestellt.

- Ernährungsanamnese
- Ernährungsanalyse eines fünftägigen Protokolls
- Besprechung der Analyseergebnisse

## Persönliche Ernährungsberatungen



Eine persönliche Ernährungsberatung umfasst fünf bis sechs Beratungstermine. Nach einer ausführlichen Anamnese und einer Nährwertanalyse eines Ernährungsprotokolls erarbeiten wir Möglichkeiten, wie Sie Ihren Speiseplan und ggf. Ihr Essverhalten gezielt verändern können. Dabei achten wir darauf, dass die Veränderungen zu Ihnen und Ihrem Alltag passen.

- Umfangreiche Anamnese und Sichtung aktueller Laborwerte und ärztlicher Befunde
- Ernährungsanalyse eines fünftägigen Protokolls
- Gezielte Planung individuell geeigneter Veränderungsmöglichkeiten der Ernährungsweise / des Essverhaltens

## Ernährungskurse in kleinen Gruppen



Langfristig erfolgreich abzunehmen und gesundheitsbewusst zu leben ist Ziel des Kurses "Abnehmen - mit Esslust statt Frust", der bei der Zentralen Prüfstelle für Prävention (ZPP) der gesetzlichen Krankenkassen zertifiziert ist.

In einer kleinen Gruppe von max. 10 Teilnehmer/Innen erarbeiten wir an zehn Terminen geeignete Maßnahmen, wie Sie Ihre Ernährung umstellen und dabei achtsam und genussvoll essen können. Dafür müssen keine strengen Diätvorschriften oder Essverbote eingehalten werden!

- Info- und Arbeitsmaterial zu jeder KursEH
- Ernährungsanalyse eines fünftägigen Protokolls
- Planung alltagstauglicher Veränderungsmöglichkeiten der Ernährungsweise / des Essverhaltens