



ANGEBOTE ERNÄHRUNGSTHERAPIE

ERNÄHRUNGSBEWUSSTES KOCHEN IN UNSERER LEHRKÜCHE

Auch für Personen mit Gehhilfen
oder Rollstuhl geeignet.
Sitzplätze und Stehstühle vorhanden.

THEMEN

- > Mediterran genießen (ohne Fisch)
- > Kochen mit Wok
- > Fisch gesund zubereitet
- > Vegetarische Kost

DAUER 150 Minuten

LEBEN MIT DIABETES TYP II

Für neu diagnostizierte Diabetiker
und zur Auffrischung von Wissen

THEMEN

- > Wie wirkt Insulin?
- > Symptome / Ursachen bei zu hohem
und zu niedrigem Blutzucker
- > Empfehlungen für Ernährung und Lebensstil
- > Folgeerkrankungen / Spätschäden,
Gesundheitspass Diabetes
- > Fußpflege

DAUER 4 x 60 Minuten (Diabetesassistentin)

EINZELBERATUNGEN

Für Personen, die eine individuelle Beratung benötigen
oder sich in Gruppen nicht wohlfühlen.

Die Themen sind dieselben wie bei den Gruppenschulungen,
ergänzt durch weitere individuelle Themen.

THEMEN

- > Erhöhte Harnsäurewerte (Gicht)
- > Lebensmittelunverträglichkeiten und Allergien
- > Verstopfung
- > Gesunde Ernährung im Allgemeinen

DAUER 45 Minuten

MULTIPLE SKLEROSE UND RHEUMA

THEMEN

- > Entzündungsfördernde
und -hemmende Stoffe
- > Arachidonsäuregehalt von Lebensmitteln
- > Empfehlungen für Ernährung und Lebensstil

DAUER 90 Minuten

HOHE CHOLESTERIN- ODER BLUTFETTWERTE

THEMEN

- > Cholesterin (HDL, LDL), Triglyceride
- > Aufgaben, Wirkung, Vorkommen,
Ursachen, Folgen
- > Zielwerte
- > Empfehlungen für Ernährung und Lebensstil

DAUER 60 Minuten

ESSEN NACH MASS – ABNEHMEN, ABER RICHTIG!

THEMEN

- > Gesundes Abnehmen ohne Stress
- > Auslöser für verstärktes Essen
- > Passende Lösungswege aufzeigen
- > Realistische Zielsetzungen und der Umgang mit Rückfällen

DAUER 2 x 60 Minuten (Diätassistentin)
1 x 75 Minuten (Psychologin)

MORBUS PARKINSON

THEMEN

- > Wechselwirkung
zwischen L-Dopa und Eiweiß
- > Empfehlungen für Ernährung und Lebensstil

DAUER 60 Minuten

OSTEOPOROSE

THEMEN

- > Ursachen
- > Empfehlungen für Ernährung und Lebensstil
zur Unterstützung der Knochengesundheit

DAUER 60 Minuten

BLUTHOCHDRUCK

THEMEN

- > Ursachen und Symptome
- > Blutdruckwerte – was ist systolisch und diastolisch?
- > Empfehlungen für Ernährung und Lebensstil

DAUER 60 Minuten

*Wir melden Sie bei den Disponent*innen an.*

Der Termin erscheint auf Ihrem Therapieplan.