



# 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.