



**SYLVIA  
HERBERG**

Ernährungsberatung & -therapie  
Coaching

## ***KurzInfo zur Ernährungsberatung &-therapie***

### **Inhalte**

-Grundlage der Ernährungsberatung sind eine Ausführliche Anamnese über Essgeschichte, Essverhalten, medizinische Anamnese, aktuelle Lebenssituation, Situationsanalyse

-Auswertung 5 Tage Ernährungsprotokoll, anschliessend self monitoring des Patienten (Selbstbeobachtung-wann tue ich was, wie tue ich es bezogen auf das Essen?)

-Schulung von Ernährungsbasiswissen- Ausräumen von Ernährungsirrtümern, Wirkung von Essen auf den Körper verstehen (Blutzuckerregulation), Coaching um Essverhalten zu verstehen und es zu verändern, Was hat mein Essstil mit mir und meinem Lebensstil zu tun? Schulung Hunger-Appetit-Sättigung, wieder lernen

### **Rahmenbedingungen und Kosten**

-60 min a 80€

-5 Beratungsstunden pro Jahr auf Rezept vom Hausarzt (§43 SGB V) mit der gesetzlichen Krankenkasse sind bezuschussbar, individuell bei der Krankenkasse nachfragen (meist ca. 80%);bei privaten Kassen kommt es auf den Inhalt der Leistungen an die abgeschlossen sind

-Beratungen erfolgen in meiner Praxis Münsterstraße 13-15

-Beratungsstunden können auch in Form eines Einkaufstrainings im Supermarkt, Esstraining im Restaurant oder in Form eines Kochkurses durchgeführt werden.

-Generell ist die Beratung ein Prozess der sich über einen längeren Zeitraum erstrecken sollte, da es sich um lange angelegte Verhaltensmuster handelt die Zeit brauchen um sich zu verändern. Dies wird individuell und nach Bedarf mit dem Patienten festgelegt.