



Therapieangebot

Ernährungsberatung – Diätberatung

Definition

Wie viele Begriffe aus der Medizin kommt auch das Wort „Diät“ ursprünglich aus der griechischen Sprache und bezeichnete dort die Lebensweise, **alle gelenkten Maßnahmen zur körperlichen und seelischen Gesundheitsförderung**, für Verhütung und Behandlung von Krankheit und Schwäche.

In diesem Sinne baue ich meine Unterstützung für eine Ernährungsumstellung auf: eine langsame, akzeptable, zum Alltag passende Veränderung.

Indikation

der Wunsch, sich gesund zu ernähren	Erkrankungen des Magens	Völlegefühl, Blähbauch
Hauterkrankungen	Erkrankungen der Leber	Nierenschwäche
Übergewicht	Bauchspeicheldrüsenschwäche	Wasserrückhalt im Gewebe (dicke Knöchel am Abend)
Herzschwäche	Diabetes mellitus	Abwehrschwäche
wiederkehrende Bronchitis	Gallenerkrankungen	wiederkehrende Infekte
Atembeschwerden	Darmbeschwerden	Gelenkerkrankungen
Übersäuerung der Speiseröhre	Stuhlprobleme	Muskelschmerzen
	Verdauungsbeschwerden allg.	Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Prinzip/Wirkprinzipien

Die Grundlage der Beratung ist die Zusammenarbeit.

Hauptziel: Ein zufriedenes Leben mit den neuen Vorgaben der Ernährung, denn Essen ist ein lustvolles Sinnesvergnügen und soll es auch bleiben.

Der Weg: viele kleine Veränderungsschritte auf dem heilsamen Weg der Gesundheitsförderung

Ein Beispiel für eine mögliche Behandlungsabfolge:

Wir vereinbaren einen Kennenlernen-Termin für 30min. und kostenfrei, dann beginnt der

1. Schritt/Termin: Situationsaufnahme und Aushändigung einer Dokumentationshilfe (digital oder als Papiervorlage) für eine 7-Tages-Übersicht zur aktuellen Ernährung als „Hausaufgabe“ – Rücksendung per Mail möglich
2. Schritt/Termin: Auf der Basis der 7-Tage-Übersicht erarbeite ich vor dem Termin einen Ernährungsplan für 24 Std., beim Termin folgt die gemeinsame Analyse der Vorschläge und Angebot/Information zu den Grundlagen gesunder Ernährung
3. Schritt/Termin: weitere Beobachtung des Ernährungsverhaltens und beim Termin Erörterung der Machbarkeit von Ernährungsumstellung und allgemeine Beratung zum medizinischen Zusammenhang persönlicher Einschränkungen und notwendiger Ernährungsveränderung - ggf. Erörtern der Nutzbarkeit von zusätzlichen Hilfen wie Heilhypnose oder Homöopathie
4. Schritt/Termin: Aufbau eines 7-Tage-Ernährungsplans mit Variationsmöglichkeiten nach persönlichen Vorlieben
5. Schritt/Termin: Erprobung und Evaluation mittels einer Dokumentationshilfe/Begleitung
6. Schritt: je nach Erkrankung bzw. Umfang der Ernährungsumstellung ist der 6. Termin der Abschlusstermin oder es wird eine sanfte Ausleitung nötig, indem wir 1 Termin/Monat vereinbaren, bis die Ernährungsumstellung eine Eigendynamik entwickelt hat, also selbstverständlich geworden ist