

## Ernährungstherapie nach § 43

### Die Ernährungstherapie nach § 43 SGB V richtet sich an Personen mit bereits bestehenden Erkrankungen.

Voraussetzung für eine Ernährungstherapie:

- eine vorliegende Erkrankung, die vom Hausarzt/ Facharzt diagnostiziert wurde
- Beispiele für eine solche Erkrankung können sein:
  - ➔ Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Nahrungsmittelallergien, Darmprobleme, Adipositas, etc.

Die Ernährungstherapie soll die ärztliche Therapie unterstützen, um langfristig Ihre Gesundheit und Ihre Lebensqualität zu verbessern:

- Reduzierung von Medikamenten
- Verbesserung von Beschwerden
- Verbesserung von Blutwerten

### Einzelberatung

Wir bieten eine individuelle Ernährungstherapie in Einzelberatung an. Patienten mit speziellen, ernährungsbedingten Erkrankungen wie z.B. Allergien, Diabetes, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Bluthochdruck, etc. können beraten werden. Fragen Sie gern bezüglich der Diagnosen bei uns an.

Ablauf:

- Es wird ein Rezept/ Verordnung vom Hausarzt oder vom Facharzt benötigt
- Wir stellen die Anfrage zur Kostenübernahme an Ihre Krankenkasse
- Nach vorheriger Absprache mit Ihnen gibt es ein ausführliches Erstgespräch (60 min.) und 4 Folgeberatungen (je 30 min.)
- Bei Bedarf Antrag auf weitere Beratung durch uns
- Auf Wunsch sind spezielle Messungen möglich

### Leberfasten (Hepafast)

Das Konzept „Leberfasten nach Dr. Worm“ ist eine kalorien- und kohlenhydratreduzierte Fastenkur über 14 Tage. Ein diätisches Lebensmittel (Hepafast) mit Haferballaststoffen zur Behandlung bei Fettlebererkrankungen & Stoffwechselstörungen unterstützt die Entfettung der Leber durch zahlreiche leberaktive Substanzen.

**Body Med** ist ein Therapiekonzept für adipöse Patienten (BMI 30 aufwärts) oder für Personen ab BMI 25 mit Stoffwechselerkrankungen, die i.d.R. schon mehrere Maßnahmen zur Gewichtsreduktion durchlaufen haben. Beratung hinführend zum LOGI Prinzip mit kohlenhydratreduzierter, fettmodifizierter und eiweißoptimierter Kost.

## Prävention nach § 20 und Messungen

**Der Bereich Prävention (Gesundheitsförderung), die Ernährungsberatung nach § 20 richtet sich an gesunde Menschen und dient zur Vorbeugung von Krankheiten. Sie soll Wissen für eine gesunde Lebensweise vermitteln, dass man auch im Alltag anwenden kann.**

### Angebote:

- Ernährungsanalyse mit Vitamin- und Mineralstoffauswertung
- Kurse zur Vorbeugung von Mangel- und Fehlernährung
- Vermeiden und Reduzieren von leichtem Übergewicht, um Erkrankungen wie des Herz-Kreislauf-Systems, Stoffwechselerkrankungen, Rheuma, etc. vorzubeugen
- Ernährungsempfehlungen bei Hauterkrankungen, ADHS, Burnout, etc.
- Tipps zum Vermeiden von Reizdarm

### ABI (Ankle-Brachial Index) Messung

- Blutdruckmessung an allen 4 Extremitäten
- Bestimmung des Herzinfarkt-/ Schlaganfallrisikos  
➡ 10 min./ Person

### Messung der Körperkonstitution

- Messung am Oberarm durch Infrarotlicht
- Bestimmung der Stoffwechsellage bzgl. Diabetes, Fettstoffwechselstörungen, etc.  
➡ 10 min./ Person

### HRV (Herzratenvariabilität) Messung

- Pulsmessung durch Ohrclip
- Bestimmung der Stressregulationsfähigkeit  
➡ 10 min./ Person

### Biofeedbacktraining

- Training der Stressregulation durch Atmung  
➡ 10 min./ Person

### Präventionskurse:

Wir bieten Ihnen regelmäßige Kurse im Rahmen der Prävention an, z.B.: Aktive Ernährungsumstellung, LIKE (Kinderkurs), etc.

- Die Kurse können aus Kleingruppen von bis zu 12 Personen bestehen
- 8 Gruppentreffen  
➡ 1x die Woche zu je 60 min.
- Die Kurse werden auch als Kompaktkurse angeboten mit 2 Terminen zu je 5 Std.

Teilnehmen können hier Interessierte mit einem BMI ab 25.

Selbstverständlich können in Einzelfällen auch Menschen mit niedrigerem BMI teilnehmen.



Stefanie Deppe



Madeleine Büscher

**Wenn Sie weitere Fragen zur Ernährungstherapie, Prävention oder zu den Messungen haben, dann sprechen Sie uns bitte an!**

**Telefon:**

**05223/ 97694 - 17**