

Individuelle Ernährungsberatung und Therapie

- ▶ Übergewicht im Kindes- und Erwachsenenalter
- ▶ Untergewicht, Mangelernährung
- ▶ Stoffwechselerkrankungen
(z.B. Diabetes mellitus, Fettstoffwechselstörung, Gicht)
- ▶ Ernährung bei Krebs
- ▶ Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes
- ▶ Lebensmittelallergien/Intoleranzen
(z.B. Zöliakie, Lactoseintoleranz, Fructosemalabsorption)
- ▶ Begleitung bei ketogener Kost
- ▶ weiterhin: Ernährungsberatung in speziellen Lebenssituationen wie Schwangerschaft, Stillzeit und bei Schichtarbeit
- ▶ Ernährung bei bariatrischen Operationen
- ▶ Ernährungstherapie bei Reizdarm – FODMAP Diät

Angebot nutzen, aber wie?

- ▶ Nehmen Sie telefonisch mit uns Kontakt auf.
- ▶ Abhängig von der Anzahl der benötigten Beratungsgespräche erstellen wir einen Kostenvoranschlag, den Sie Ihrer Krankenkasse vorlegen.
- ▶ In der Regel wird ein Teil der Kosten für die Beratungen von Ihrer Krankenkasse übernommen. Dieser Anteil kann bis zu 100 Prozent betragen. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Kosten – wie viel?

Ohne Zuschuss bzw. Kostenübernahme Ihrer Krankenkasse liegen die Kosten bei:

- | | |
|---------------------------|---------|
| ▶ Erstberatung a 60 Min. | 75,00 € |
| ▶ Folgeberatung a 60 Min. | 75,00 € |
| ▶ Folgeberatung a 40 Min. | 50,00 € |
| ▶ Folgeberatung a 30 Min. | 37,50 € |

Honorare für Vorträge, Gruppenschulungen nach Absprache.



Unser Team

- ▶ **Jutta Großmann**
Diätassistentin u. Ernährungsberaterin/DGE
Diabetesassistentin/DDG
- ▶ **Sabine Voskuhl**
Diätassistentin u. Verpflegungsmanager/DGE
zertifiziert nach VDD
- ▶ **Christina Strotmann**
Diätassistentin zertifiziert nach VDD,
Adipositas therapie VDD
- ▶ **Jeanette Knuth**
Dipl.-Oecotrophologin und Diätassistentin
zertifiziert nach VDD
- ▶ **Sarah Schwietering**
MSc. nutr. med. und Diätassistentin
zertifiziert nach VDD
- ▶ **Beate Multhaup**
Diätassistentin, zertifiziert nach VDD,
Diabetesberaterin/DDG



Bilder: www.Fotolia.de (Titel: ©fox17, 2: ©Printemps, 5: ©BillionPhotos.com)



Anmeldung und Information

Telefon 0209 59 02-485

ernaehrungszentrum@bergmannsheil-buer.de

www.bergmannsheil-buer.de

Termine nach Vereinbarung



Ernährungszentrum am Berger See
Medical Center Bergmannsheil Buer (MCBB)
Gebäudeteil A , 1. Etage, Aufzug C
Zum Ehrenmal 21
45894 Gelsenkirchen



Ernährungsmedizinische Beratung, Therapie und Prävention

Ernährungszentrum am Berger See



Tun Sie etwas für Ihre Gesundheit und nutzen Sie die Kostenerstattung Ihrer Krankenkasse!

Kursangebote 2021:

Hinweis: Abhängig von der weiteren Entwicklung der Corona-Pandemie sind Terminänderungen möglich.

| Kurs | Zeitraum | Tag und Uhrzeit | Kosten ¹⁾ |
|--|-----------------|--------------------------------------|----------------------|
| Gewichtsmanagement (GM) erfolgreich abnehmen (8 x 90 Min.) | 19.01.–09.03.21 | Di 10:00–11:30 h Di 18:00–19:30 h | 160 € |
| | 13.04.–01.06.21 | Di 10:00–11:30 h Di 18:00–19:30 h | |
| | 17.08.–05.10.21 | Di 10:00–11:30 h Di 18:00–19:30 h | |
| | 26.10.–14.12.21 | Di 10:00–11:30 h Di 18:00–19:30 h | |
| Diabetes? Nein, danke! (8 x 60 Min.) | 18.01.–08.03.21 | Mo 10:00–11:00 h Mo 18:00–19:00 h | 145 € |
| | 12.04.–07.06.21 | Mo 10:00–11:00 h Mo 18:00–19:00 h | |
| | 16.08.–04.10.21 | Mo 10:00–11:00 h Mo 18:00–19:00 h | |
| | 25.10.–20.12.21 | Mo 10:00–11:00 h Mo 18:00–19:00 h | |

Die nachfolgenden Kurse bieten wir mehrmals im Jahr an. Bei Interesse kontaktieren Sie uns gerne jederzeit.

| | | | |
|--|-------------|----------------------------------|-------|
| GM für Jugendliche | ab 13 Jahre | (8 x 90 Min.) | 160 € |
| Diabetes? Nein, danke! | | (8 x 60 Min.) | 145 € |
| Ernährung 55 plus | | (8 x 60 Min.) | 145 € |
| e.a.t. – XXL-Kurs BMI 40+ 10-Monats-Kurs | | nach Absprache | |
| Gesund und Fit Leben mit Behinderung | | (10 x 60 Min.) nach Absprache | |
| SafariKids – für Kinder und ihre Eltern | | (12 x 60 Min.) nach Absprache | |

1) Kosten pro Teilnehmer und inkl. Material

ESG Gewichtsmanagement – erfolgreich abnehmen

Sie möchten abnehmen und Ihr Gewicht langfristig in den Griff bekommen, wissen aber nicht so recht wie? Sie haben keine Lust mehr auf Heißhungerattacken und Frustessen? Sie wissen eigentlich, auf was Sie achten müssen, aber der Alltag sieht anders aus? Dann sind Sie bei uns genau richtig!

- ▶ Abnehmen ohne Jojo-Effekt und Kalorienterror
- ▶ Fettbewusst essen
- ▶ Ernährungsgewohnheiten umstellen
- ▶ Übungen und Rezepte

Diabetes? Nein, danke!

Erhaltung der Gesundheit durch die richtige Ernährung

Mit einem gesunden Essverhalten können Sie das Risiko, am Diabetes Typ-2 zu erkranken, deutlich verringern. Das ist gar nicht so schwierig. In diesem Kurs erfahren Sie, worauf es ankommt. Sie erhalten praktische Tipps, die Sie einfach in den Alltag integrieren können.

- ▶ Tipps und Anregungen für ein gesundes und genussvolles Essen
- ▶ Hintergrundwissen zum Thema Diabetes
- ▶ Diabetes Typ-2 Risikoprävention



Ernährung 55 plus – Gesundheit für Kopf und Körper

Sie möchten wissen, wie Ihre Gesundheit und geistige Vitalität erhalten können? Gleichzeitig möchten Sie etwas zur Vorbeugung von Diabetes, Osteoporose oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen tun? Mit den richtigen Powerstoffen aus einer gesunden Ernährung können Sie dem Alter ein Schnippchen schlagen.

- ▶ Erhalt der geistigen und körperlichen Vitalität
- ▶ Prävention von altersabhängigen Krankheiten
- ▶ Vitalstoffe für das Plus an Lebensqualität
- ▶ Tipps und Tricks für den Alltag

EAT XXL-Kurs BMI 40+

Hilfe zur Selbsthilfe bei schwerer Adipositas



Das Patientenschulungsprogramm für Menschen mit einem BMI von 40 und mehr.

- ▶ Ernährungstherapie als 10-Monats-Kurs
- ▶ Krankenkassenzuschüsse nach §43 SGB V als Einzelfallprüfung möglich
- ▶ Deutliche und anhaltende Gewichtsreduzierung
- ▶ Langfristige Beibehaltung der geübten gesunden Ernährungsumstellung
- ▶ Wiedergewinnung von Lebensqualität, Lebensfreude und Leistungsfähigkeit



Gesund und Fit – Gesunde Ernährung für Menschen mit geistiger Behinderung

Die Schulung wird ausschließlich in einfacher Sprache durchgeführt. Die Termine werden mit den Teilnehmern und den Einrichtungen abgestimmt.

- ▶ Gesunde Ernährung erleben
- ▶ Aktuelle Informationen
- ▶ Gewichtsabnahme
- ▶ Verbesserung der Gesundheit
- ▶ Spaß an Lebensmitteln
- ▶ Bessere Selbstständigkeit



Quelle: Gesund und Fit®, Margarete Nowag

SafariKids – für Kinder und ihre Eltern



Bei den SafariKids lernen 8- bis 12-jährige und ihre Eltern spielerisch, wie sie gesundes Essen und Trinken in den Alltag einbinden. Sie erleben als Familie eine Entdeckungstour durch den Dschungel der Lebensmittel und Getränke.

SafariKids ist ein Kurs der DAK-Gesundheit. Die Teilnahme setzt keine DAK-Mitgliedschaft voraus.

Kursformat:

12x 60 Min Ernährungsschulung inkl. Kochnachmittag und Abschlussfest – natürlich mit Eltern.