

Ernährungsberatung & Ernährungstherapie

Diätassistenten sind bundesweit der einzige speziell für den Bereich Ernährung ausgebildete Gesundheitsfachberuf mit einer staatlichen Prüfung.

- Verband der Diätassistenten (VDD e. V.)

Bei einer Ernährungs**beratung** genauso wie bei einer Ernährungs**therapie**, wird rund um das Thema Ernährung informiert.

Eine Ernährungsberatung richtet sich allgemein an gesunde Menschen, oft mit persönlicher Motivation. Hingegen richtet sich eine Ernährungstherapie hauptsächlich an Menschen mit einer Erkrankung.

In der Therapie kann je nach Krankheit:

- der Verlauf positiv beeinflusst
- die Genesung unterstützt
- eine Medikamentendosis verringert oder vermieden
- empfundenes Leid verringert
- uvm.

werden.

In jedem Falle liegt das Ziel darin, Gesundheit zu erhalten und im besten Falle zu verbessern. Ernährungsbedingte sowie durch die Ernährung beeinflusste Krankheiten positiv zu beeinflussen.

Die Bezeichnungen „Ernährungsberater“ und „Ernährungstherapeut“ sind in Deutschland nicht geschützt.

Da sich die Ernährungstherapie an erkrankte Menschen richtet, kann sie nur von qualifizierten Fachkräften mit einer spezifischen Berufsqualifikation durchgeführt werden.

Mein Angebot

Persönliche und personenbezogene Ernährungsberatung & -therapie.

Nahezu jede Erkrankung & Symptomatik ist durch eine Anpassung des Essens beeinflussbar.

Eine gesunde Ernährung, die an individuelle Bedürfnisse wie: Job, Beruf, Tagesablauf, familiäre Situation, persönliche Bewältigungsstrategien, Vorlieben, etc. angepasst ist, ist die Grundlage für einen gesunden Körper.

Daher arbeite ich ausschließlich klientenorientiert. Allgemeine Aussagen müssen immer individuell angepasst werden.



Alles Persönliche & Spezifische wird ausschließlich individuell und exklusiv empfohlen, da jeder Mensch einzigartig ist - ein eigener einmaliger Körper in einmaligen Lebensumständen. Daher kann auch eine gleichklingende Erkrankung konkret unterschiedliche Ursachen haben, die in eben dieser Ursächlichkeit behandelt werden muss.

Fast jeder weiß heutzutage was gesund ist. Ebenso weiß anscheinend auch jeder und jede, dass Fettiges und Süßes ungesund sind.

Dennoch steigen die Zahlen der Menschen mit „gefährlichem“ Übergewicht weltweit. Am Wissen kann es somit nur zum Teil liegen.

Woran liegt es dann? Viele Menschen entscheiden - ob bewusst oder unbewusst - sich und ihrem Körper durch die ausgewählten Lebensmittel zu schaden. Es liegt in ihrer persönlichen Verantwortung.

Schmerzen, Unwohlsein, Übergewicht - sowie Untergewicht - starke Gewichtsschwankungen & andere Symptome können Hilfssignale des Körpers sein.

Diese Signale richtig zu deuten, & vor allem die richtigen Schritte in Richtung einer Besserung zu unternehmen, kann sich ohne professionelle Hilfe als schwierig herausstellen. Zu viele allgemeine Informationen verschleiern den Blick auf das Wesentliche.

Wir brauchen oft viel weniger, als wir haben - aber unter alledem, was wir haben, ist leider oft nicht das, was wir brauchen.

Fragen rund um die richtige Ernährung bei:
(eine Auswahl)

Übergewicht (Adipositas)

Unter- und Mangelernährung

Diabetes mellitus Typ I & Typ II

Fettstoffwechselstörungen (Dyslipoproteinämien)

- Cholesterin

- Triglyceride

Gicht / erhöhte Harnsäurewerte (Hyperurikämie)

Bluthochdruck (Hypertonie)

Sodbrennen (Reflux, Gastroösophageale

Refluxkrankheit)

Osteoporose

Rheumatische Erkrankungen

Antientzündliche/Antiinflammatorische Ernährung

Erkrankungen der Leber

Niereninsuffizienz (Prä- und Post-Dialyse)

Magen-Darm-Beschwerden

(auch Reizdarmsyndrom)

Laktoseintoleranz

Fructosemalabsorption/ Fructoseintoleranz

Zöliakie (Gluteninduzierte Enteropathie)

Allergien (Eliminationsdiäten)

Chronisch entzündliche Darmerkrankungen

(CED, Morbus Crohn, Colitis ulcerosa)

Divertikel (Divertikulose, Divertikulitis)

Demenz

Schluckstörungen (Dysphagien)

Besondere Lebensumstände wie

- Kinder- & Jugendernährung

- Schwangerschaft

- Sport, ...

Allgemeine Fragen rund um Ernährung und gesunde Ernährung.



TALVY MORITZ

Staatlich geprüfte und examinierte Diätassistentin.

Studium der Kulturwissenschaft und Europäischen

Ethnologie an der Humboldt-Universität zu Berlin

mit Schwerpunkt auf gesellschaftlicher

Körperbildsentwicklung in Hinblick auf medizinische

und psychologische Zusammenhänge.



TALVY MORITZ

Staatlich geprüfte und examinierte Diätassistentin.

Fritz-Reuter-Straße 41 | 26386 Wilhelmshaven

Email [bevorzugt]: hereandnow@zukunfthvh.com

Mobil 0157 381 300 49



HERE & NOW

Ernährungsberatung
&
Ernährungstherapie