

Ihre Kardiologie in Heidelberg

Ernährungsberatung -
Das individuelle Gesundheitskonzept



Ernährungs-Check

**Ernährungsberatung:
bewusst, gesund, genießen**

Qualifizierte und individuelle Beratung

Gabriele Braun

Diplom Oecotrophologin Univ. (TU München)
Master of Science (Nutrition)
Staatlich geprüfte und anerkannte Diätassistentin
VDD Lizenzierte Ernährungsberaterin
NLP Master

Terminvereinbarung:
Telefon: 0 6221 - 87 31 31
Mobil: 0170 - 73 91 114

ernaehrung@kardio-hd.de
www.kardio-hd.de

So kommen Sie in die Praxis...



Unser Gesundheits-Angebot für Sie

Sie erhalten im Rahmen der Ernährungsberatung einen individuell auf Sie zugeschnittenen Ernährungsplan. In einem ausführlichen Vorgespräch erfasse ich Ihr Gesundheitsziel, Ihre aktuellen Beschwerden, Vorerkrankungen, Risiken, Lebensstil und Ernährungsgewohnheiten.

Basierend auf der Analyse der vorliegenden Daten erarbeite ich gemeinsam mit Ihnen ein Ernährungskonzept, das Sie unterstützt, Ihr Gesundheitsziel und Wohlbefinden zu erreichen. Dieses Konzept erfüllt die Anforderungen an eine gesunde und leistungsfördernde Ernährung, ohne dass dabei der Genuss zu kurz kommt.

Die Ernährungsberatung dient der Prävention und auch Therapie von vielen ernährungsbedingten Erkrankungen wie zum Beispiel Übergewicht, Diabetes mellitus, erhöhten Blutfetten, Gicht, Bluthochdruck, Lebensmittelintoleranzen und Allergien.

Die Beratungsleistungen sind anerkannt und werden von vielen Krankenkassen bezuschusst.



**Praxis für Innere Medizin
und Kardiologie
Ärztehaus West**

Dr. med. Claus-Henning Wolde
Dr. med. Bernd Michael Hauer

Franz-Knauff-Straße 2-4 Telefon 06221 - 87 31 31
69115 Heidelberg www.kardio-hd.de



Ihre Ernährung ist Ihre Gesundheit

Situation

Ernährung wird von vielen Menschen gleichgesetzt mit Wohlbefinden, Genuss und Gesundheit. Jedoch kann eine für den Einzelnen ungünstige Ernährungsweise zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen und Einschränkung der Lebensqualität führen.

Zum Thema Ernährung gibt es unzählige Ratschläge und widersprüchliche Informationen. Das für jeden Einzelnen maßgeschneiderte, passende Ernährungsverhalten herauszufinden, ist oft nicht sehr einfach und die Umsetzung im Alltag gestaltet sich häufig schwieriger als angenommen.

Lösung

Ziel einer von mir begleiteten Ernährungsumstellung ist, Ihr Wohlbefinden zu verbessern, Ihre Widerstands-, geistige und körperliche Leistungsfähigkeit zu erhöhen, Risikofaktoren entgegenzuwirken und Ihre Lebensqualität zu steigern.

Bei der Ernährungsberatung entwickeln wir auf Basis Ihrer Zielsetzung und persönlichen Situation ein individuelles Konzept, das Sie unterstützt, Ihre Essgewohnheiten dauerhaft zu verändern, ohne Genuss und Freude am Essen zu verlieren.



Wann ist ein Ernährungs-Check zu empfehlen?

- Reduktion von Übergewicht
- Reduktion erhöhter Bluffettwerte
- Senkung des Bluthochdruckes
- Leistungssteigerung für Sportler
- Unsicherheit im Essverhalten
- Stress
- Anti-(Well-)Aging-Ernährung
- Diabetes mellitus, Gicht
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Osteoporose
- Menopause
- Erkrankungen, Störungen des Magen-Darm-Traktes
- Atemwegserkrankungen
- Nierenerkrankungen
- Angeborene Stoffwechselerkrankungen

Ablauf

Bei einem kostenfreien und unverbindlichen Erstgespräch stellen Sie Ihr Anliegen und Ihre Zielsetzung vor. Ich informiere Sie über meine Leistungen, Vorgehensweise und Kosten. Gemeinsam besprechen wir einen Weg, der zu Ihrem Ziel führt.

Professionelle Betreuung

Je nach Zielsetzung bzw. medizinischer Indikation begleiten der Kardiologe Dr. med. Claus-Henning Wolde und sein Team der kardiologischen Praxis im Ärztehaus West die Ernährungsberatung. Die Praxis bietet alle modernen Verfahren zur Erkennung und Behandlung von Herz-Kreislauf- und Gefäßerkrankungen mit modernster Gerätetechnik. Weitere Schwerpunkte liegen auf der Erarbeitung individueller Präventionskonzepte sowie der Sportmedizin und Leistungsdiagnostik.

Terminvereinbarung:

Praxis für Innere Medizin und Kardiologie
Ärztehaus West

Franz-Knauff-Straße 2-4
69115 Heidelberg
Tel: 06221 – 87 31 31
Fax 06221 – 87 31 32

ernaehrung@kardio-hd.de
www.kardio-hd.de

