

## 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, Laktoseintoleranz, Fruktosemalabsorption)
- ▶ Begleitung bei ketogener Kost
- ▶ Begleitung bei Morbus Crohn mit ModuLife
- ▶ Ernährungsberatung in speziellen Lebenssituationen wie Schwangerschaft, Stillzeit und bei Schichtarbeit
- ▶ Ernährung bei bariatrischen Operationen
- ▶ Ernährung bei Reizdarm

## 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 €



## Unser Team

- ▶ **Sabine Voskuhl**  
Diätassistentin, Verpflegungsmanagerin/DGE
- ▶ **Christina Strotmann**  
Diätassistentin/VDD, Ernährungsberaterin/DGE
- ▶ **Nicole Janz**  
Ernährungswissenschaftlerin M.Sc., Ernährungsberaterin/VDOE
- ▶ **Jeanette Knuth**  
Diätassistentin/VDD, Diplom-Ökotrophologin
- ▶ **Meral Kalaycioglu**  
Diabetesberaterin/DDG
- ▶ **Beate Multhaupt**  
Diätassistentin, Ernährungsberaterin/VfED, Diabetesberaterin/DDG
- ▶ **Jutta Großmann**  
Diätassistentin, Ernährungsberaterin/DGE, Diabetesassistentin/DDG



Stand: November 2023. Bilder: ©Bergmannsheil Buer, ©foxy17 - stock.adobe.com (Titel); ©Printemps - stock.adobe.com (s. 3); ©BillionPhotos.com - stock.adobe.com (s. 5)



## Anmeldung und Information

Tel. 0209 59 02-485  
FAX 0209 59 02-484  
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 2024:

#### Hinweis: Terminänderungen vorbehalten

Kurs	Zeitraum	Tag und Uhrzeit	Kosten <sup>1)</sup>
<b>Gewichtsmanagement (GM) – erfolgreich abnehmen</b> (8 x 90 Min.)	30.01.–19.03.24	Di 10:00–11:30 h Di 18:00–19:30 h	160 €
	09.04.–28.05.24	Di 10:00–11:30 h Di 18:00–19:30 h	
	20.08.–08.10.24	Di 10:00–11:30 h Di 18:00–19:30 h	
	29.10.–17.12.24	Di 10:00–11:30 h Di 18:00–19:30 h	
<b>Diabetes? Nein, danke!</b> (8 x 60 Min.)	29.01.–18.03.24	Mo 10:00–11:00 h Mo 18:00–19:00 h	145 €
	08.04.–03.06.24	Mo 10:00–11:00 h Mo 18:00–19:00 h	
	19.08.–07.10.24	Mo 10:00–11:00 h Mo 18:00–19:00 h	
	28.10.–16.12.24	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.

	nach Absprache	
<b>GM für Jugendliche</b> ab 13 Jahren	(8 x 90 Min.)	160 €
<b>Gesund und Fit</b> <b>Leben mit Behinderung</b>	(10 x 60 Min.)	
<b>SafariKids –</b> <b>für Kinder und ihre Eltern</b>	(12 x 60 Min.)	
<b>e.a.t. – XXL-Kurs BMI 40+</b> 10-Monats-Kurs		

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



## Gesund und Fit Gesunde Ernährung für Menschen mit geistiger Behinderung

Die Schulung wird ausschließlich in einfacher Sprache durchgeführt. Die Termine werden mit den TeilnehmerInnen 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 SafariKids:**  
**12 x 60 Min. Ernährungsschulung inkl. Kochnachmittag und Abschlussfest – natürlich mit Eltern.**

## EAT XXL-Kurs BMI 40+ Hilfe zur Selbsthilfe bei schwerer Adipositas



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

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

