



Ernährungsberatung

 **Therapienetz**
Esstörung

wenn essen
dein leben
beeinträchtigt



Ernährungs- beratung

Kosten

Für eine Ernährungsberatung werden 60 € berechnet (viele Krankenkassen erstatten diesen Betrag). Im Rahmen der Besonderen Versorgung verringern sich die Kosten bzw. erstatten die Krankenkassen teilweise den kompletten Betrag. Bevor Sie einen Termin vereinbaren, klären wir Sie ausführlich über anfallende Kosten auf.

Beratungsgespräch

Damit wir klären können, ob eine Ernährungsberatung für Sie das Richtige ist, laden wir Sie zu einem kostenlosen persönlichen Beratungsgespräch ein.

Wir können Ihnen dabei helfen, wieder einen gesunden Umgang mit dem Essen zu erlernen.

Für wen?

Die Ernährungsberatung versteht sich als Hilfe für Menschen mit Anorexia nervosa, Bulimia nervosa, Binge Eating und Adipositas. Sie kann nicht als Therapieersatz betrachtet werden, sondern eignet sich als Unterstützung zur Gruppen- oder Einzeltherapie.

Unsere Ernährungsberatung berücksichtigt das Bedürfnis Betroffener, ganz konkret am Symptom zu arbeiten und Veränderungen wahrnehmen zu können.

Hintergrundinfos

Menschen mit gestörtem Essverhalten haben in der Regel jeden natürlichen Zugang zum Essen verloren. Sie empfinden Körpergefühle wie Hunger und Sättigung nicht mehr oder nur noch in eingeschränktem Maße. Die Nahrungszufuhr erfolgt unter selbst auferlegten Regeln. Selbstverständlichkeit im Umgang mit dem Essen gibt es nicht mehr. Als Folge davon besteht auch keine Struktur mehr hinsichtlich der alltäglichen Nahrungsversorgung. Ein regelmäßiges, ausgewogenes, bedarfs- und bedürfnisorientiertes Essverhalten ist nicht mehr möglich.

Inhalte

Die Ernährungsberatung beinhaltet grundsätzlich eine Neu- oder Wiederstrukturierung des alltäglichen Essverhaltens. Die Betroffenen lernen, dass festgelegte, über den Tag verteilte Mahlzeiten die Sicherheit vermitteln, eine entsprechende Menge und Zusammensetzung an Essen einzunehmen. Ein Gespür für den Tagesbedarf an Nahrung und deren Zusammenstellung kann auf diese Weise schrittweise neu entwickelt und verinnerlicht werden.

Ferner bietet sich mithilfe der Beratung die Möglichkeit, die Angst vor verbotenen Nahrungsmitteln und dem damit verbundenen unkontrollierten Zunehmen zu überwinden. So geht es in der Ernährungsberatung auch darum, vom Kaloriendenken

wegzukommen, um eine Lebensmittelauswahl zu ermöglichen, die den individuellen Bedürfnissen entspricht. In der Beratung werden Essensstrukturen besprochen, die das Kalorienzählen und Abwiegen von Lebensmitteln unnötig machen.

Die Ernährungsberatung zielt darauf ab, die gedanklichen Belastungen im Zusammenhang mit Essen schrittweise zu lösen. Andere Essgewohnheiten sollen eingeübt und verinnerlicht werden, damit Ernährung im Laufe der Zeit wieder mehr und mehr zur Selbstverständlichkeit werden kann. Angstbesetzter Umgang mit dem Essen soll sich zu freudiger Lust am Essen wandeln.





Therapienetz Esstörung

Beratung • Begleitung
Ambulante Angebote
Therapeutische Wohngruppen



beratung@tness.de
089 / 720 136 78-0
www.tness.de

Wir sind seit 2009 kompetenter Ansprechpartner für Menschen mit Essstörungen. Unser hochqualifiziertes Fachpersonal aus Sozialpädagogik, Psychologie, Psychotherapie und Oecotrophologie berät, behandelt, betreut und begleitet Sie einfühlsam und erfahren mit einem tiefen Verständnis für die Krankheitsbilder der Magersucht (Anorexie), Ess-Brech-Sucht (Bulimie), Esssucht (Binge Eating) und Übergewicht (Adipositas) sowie deren psychischen Begleiterkrankungen. Im Mittelpunkt stehen dabei Sie mit Ihren Bedürfnissen, so dass wir aufgeschlossen, engagiert und wertschätzend auf Ihre Fragen und Sorgen eingehen können.

Sprechen Sie mit uns:

Wir beraten Sie ganz individuell und geben Ihnen ausführliche Informationen an die Hand – und das telefonisch, online oder persönlich ganz in Ihrer Nähe.

Die Adressen und Kontaktmöglichkeiten
unserer Beratungsstellen finden Sie hier:
www.tness.de/unsere-standorte

Dieser Flyer soll ausdrücklich Menschen jeden Geschlechts gleichermaßen ansprechen, auch wenn bei personenbezogenen Hauptwörtern die weibliche und männliche Form verwendet wird.

