



**Unsere Beratungsstellen:** In unserem Team beraten Sie SozialpädagogInnen und PsychologInnen kompetent und erfahren zu den Themen: Magersucht (Anorexie), Ess-Brech-Sucht (Bulimie), Esssucht (Binge Eating) und Übergewicht (Adipositas).

So können wir aufgeschlossen und engagiert auf Ihre Fragen und Sorgen eingehen.

**Sprechen Sie mit uns:** Sie bekommen von uns individuelle Beratungen und ausführliche Informationen – und das ganz in Ihrer Nähe.

**80331 München**

Sonnenstr. 2 (4. Stock)  
089 / 720 136 780

**85221 Dachau**

Jocherstr. 7  
08131 / 33 90 70

**85049 Ingolstadt**

Preysingstr. 3-5  
(Danuvius Klinik, 2. Stock)  
0841 / 881 310 92

**93047 Regensburg**

Grasgasse 10 (in den  
Räumen von Waagnis e.V.)  
0941 / 586 179 90

**86150 Augsburg**

Fuggerstr.14  
0821 / 319 540 50

**85435 Erding**

Spiegelgasse 2  
08122 / 957 76 93

**86899 Landsberg  
am Lech**

Hinterer Anger 316  
08191 / 985 02 26

**83022 Rosenheim**

Prinzregentenstr. 3  
08031 / 271 56 87

**83435 Bad Reichenhall**

Poststr. 23  
08651 / 965 49 90

**82467 Garmisch-  
Partenkirchen**

Rathausplatz 2  
(in der Praxis Dr. Gemeinhardt)  
08821 / 967 25 53

**90402 Nürnberg**

Willy-Brandt-Platz 4  
0911 / 277 449 10

**82362 Weilheim**

Fischergasse 16  
(in der Praxis von Dr. Nützel)  
0881 / 927 08 08



# Ernährungsberatung



## Ernährungs- beratung

### Kosten

Für eine Ernährungsberatung werden 48 € 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.

Unser Angebot ist als unterstützendes und antidiätisches Vorgehen zu verstehen, welches das Bedürfnis Betroffener berücksichtigt, ganz konkret am Symptom zu arbeiten und Veränderungen wahrzunehmen.

### 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 und wird durch den Verstand gesteuert. „Selbstverständlichkeit“ im Umgang mit dem Essen gibt es nicht mehr. Als Folge davon besteht auch keine Struktur mehr, was die alltägliche Versorgung mit Nahrung betrifft. 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.

Insgesamt wird über die Ernährungsberatung eine fortschreitende Befreiung vom Denken an das Essen intendiert. 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.

