

# Ernährungs- beratung

## Hintergrundinfos

Menschen mit gestörtem Essverhalten haben in der Regel jeden natürlichen Zugang zum Essen verloren. Sie empfinden Körpergefühle wie „hungrig“ und „satt“ nicht mehr oder nur noch in eingeschränktem Maße. Die Nahrungszufuhr erfolgt unter selbst auferlegten Regeln und ist verstandesgesteuert. „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, bedarf- 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 seine Zusammenstellung kann auf diese Weise schrittweise neu entwickelt und verinnerlicht werden.

Ferner bietet sich mit Hilfe der Beratung die Möglichkeit, die Angst vor verbotenen Nahrungsmitteln und das damit assoziierte „unkontrollierte Zunehmen“ zu überwinden.

So geht es in der Ernährungsberatung auch darum, vom Kaloriendenken weg zu führen, um eine Lebensmittelwahl zu ermöglichen, die das optisch und geschmacklich Vorstellbare wieder in den Vordergrund rückt.

In der Beratung werden keine Essensstrukturen besprochen, die das Kalorienzählen und Abwiegen von Lebensmitteln nötig machen. Insgesamt wird über die Ernährungsberatung eine fortschreitende Befreiung vom Denken an das Essen intendiert. Andere Essgewohnheiten sollen eingeübt und verinnerlicht werden, damit das Essen im Laufe der Zeit wieder mehr und mehr zur Selbstverständlichkeit werden kann. Angstbesetzter Umgang mit Essen soll sich zu freudiger Lust am Essen wandeln.

## Für wen?

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

## Kosten

Für eine Ernährungsberatung werden 48 € berechnet (BKKs und auch andere Kassen erstatten diesen Betrag). Vereinbarte Termine müssen spätestens 48 Stunden vorher abgesagt werden, sonst werden sie mit 18 € in Rechnung gestellt.

## wir sind erreichbar

Montag bis Donnerstag 9-18 Uhr  
Freitag 9-16 Uhr

@ [beratung@therapienetz-essstoerung.de](mailto:beratung@therapienetz-essstoerung.de)

☎ 089/720 136 780

## Therapienetz Essstörung e.V.

Beratung  
Therapievermittlung  
Begleitung

Sonnenstraße 2 /4. Stock  
80331 München  
Tel. 089/720 136 780  
[www.therapienetz-essstoerung.de](http://www.therapienetz-essstoerung.de)  
[info@therapienetz-essstoerung.de](mailto:info@therapienetz-essstoerung.de)

wenn essen dein leben  
beeinträchtigt

# Ernährungs- beratung