

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.

Kosten

Für eine Ernährungsberatung werden 48 Euro berechnet (viele Krankenkassen erstatten diesen Betrag).

Im Rahmen der persönlichen Begleitung sind bis zu fünf Ernährungsberatungen kostenfrei. Sprechen Sie uns gerne darauf an.

Beratungsgespräch kostenlos

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






Beratungsstellen
Begleitung · Therapie
Therapeutische Wohngruppen

Beratungsstellen

Je nach Krankenkasse und Leistungserbringer können sich die Leistungsinhalte regionsabhängig leicht unterscheiden. Unsere Beratungsstellen informieren Sie gerne näher.

beratung@tness.de
therapienetz-essstoerung.de
Tel. 089/720 136 780

in 80331 **München**
Sonnenstraße 2 (Stachus)
Tel. 089/720 136 780
Haltestelle Stachus   

in 86150 **Augsburg**
Fuggerstraße 14
Tel. 0821/319 540 50

in 85221 **Dachau**
Jocherstraße 7
Tel. 08131/33 90 70

in 85435 **Erding**
Spiegelgasse 2
Tel. 08122/957 76 93

in 82467 **Garmisch-Partenkirchen**
Pfarrgasse 4
Tel. 08821/967 25 53

in 85049 **Ingolstadt**
Preysingstraße 3-5
(Danuvius Klinik, 2. Stock)
Tel. 0841/88 13 10 92

in 90402 **Nürnberg**
Willy-Brandt-Platz 4
Tel. 0911/27 74 49 10

in 93047 **Regensburg**
Grasgasse 10/Rückgeb.
Tel. 0941/89 96 58 61

in 83022 **Rosenheim**
Bahnhofstraße 11 (Salinplatz)
Tel. 08031/581 86 60

in 82362 **Weilheim**
Fischergasse 16
Tel. 0881/927 08 08

in 91781 **Weißenburg**
Augsburger Straße 1
Tel. 09141 / 873 36 98

Ernährungs- beratung



wenn essen dein leben beeinträchtigt



Ernährungsberatung

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

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 können auf diese Weise schrittweise neu entwickelt und verinnerlicht werden.

Ferner bietet sich mit Hilfe 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 weg zu kommen, 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.

