



## Häufige Fragen von Klienten/Patienten

### Wie ist der Ablauf bei einer Ernährungsberatung?

Wir unterscheiden in 2 Kategorien:

- Patienten mit einem Leidensdruck oder Erkrankung
- Klienten mit präventiver Ernährungsberatung

Patienten mit chronischen Erkrankungen oder Übergewicht werden in Etappen beraten und begleitet. In diesem Falle empfiehlt es sich, ein Therapieprogramm zu machen. Dazu eignet sich unser 1 Jahresprogramm resp. Coaching.

Bei Klienten mit präventiver Ernährungsumstellung empfiehlt es sich, einen Termin zur Bestandsaufnahme zu vereinbaren. Hier wird ein „ist“ Zustand aufgenommen und zusammen ein „soll“ Zustand erarbeitet. Um eine optimale Beratung zu gewährleisten, wird nach ca. 1-2 Monaten ein Termin zur Überprüfung angesetzt. Anschliessend werden individuell Folgetermine definiert.

### Wie lange soll ich meine Ernährung umstellen?

Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung keine Umstellung im eigentlichen Sinne sein. Vielmehr ist es ein Bewusstsein zu entwickeln, was und wie man isst. Es hat sich bewährt, die Ernährung dauerhaft umzustellen um Erfolge zu erzielen und auch einen positiven Effekt zu erfahren. Getreu nach dem Motto: „Man ist, was man isst.“

### Kann ich auch eine Ernährungsberatung machen, wenn ich das Gewicht gar nicht verändern möchte?

Die Ernährung ist für jedermann und ein grosses Thema in der heutigen Zeit. Egal ob es sich um eine Gewichtsreduktion handelt oder nicht. Je optimaler die Lebensmittel eingesetzt werden, desto positiverer Effekte werden im menschlichen Körper erzielt. Selbst Themen wie Müdigkeit resp. Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen oder viele Magenprobleme gehören in die Ernährung. Durch eine ausgewogene, optimal auf den Körper abgestimmte Ernährung fördert das Gleichgewicht des Körpers sowie der Seele.

### Gib es für mich eine grosse Umstellung beim Kochen resp. muss dazu viel beachtet werden?

Die Ernährung wird Situationsbedingt angepasst. Wenn jemand Berufstätig ist und zum Kochen nicht viel Zeit zur Verfügung hat, werden im Beratungsgespräch Alternativen gesucht. Je nach Situation und Zeitbudget werden praktische Tipps und Tricks mitgegeben. Unser Ziel ist es immer eine Momentaufnahme zu machen und dementsprechend die besten Empfehlungen mitzugeben und Unterstützung zu bieten.

### Darf ich nach der Ernährungsumstellung gewisse Lebensmittel nicht mehr essen?

Dies ist sehr individuell und hängt von der Person, Zieldefinition oder Situation ab. Es kann vorkommen, dass einzelne Lebensmittel in grösseren Mengen nicht ideal für eine Person sind und deshalb eher darauf verzichtet werden sollte.