

Ernährungsberatung – wenn Sie gesund bleiben wollen

Die präventive Ernährungsberatung richtet sich an gesunde Menschen. Sie ist gedacht, um vorbeugend die Grundsätze einer gesundheitsförderlichen Ernährung zu vermitteln und eine jeweils individuell passende Nährstoff- und Energieversorgung zu erzielen. Dadurch können ernährungsmitbedingte Erkrankungen verhindert und veränderte Bedarfe in besonderen Lebenssituationen (z. B. Schwangerschaft) angemessen berücksichtigt werden.

Die Bezeichnung „Ernährungsberater*in“ ist nicht geschützt. Daher ist die zertifizierte Qualifikation der beratenden Fachkraft ein entscheidendes Kriterium für eine professionelle und erfolgreiche Beratung. Diese Qualifikation und Kompetenz kann ich Ihnen bieten. Eine qualifizierte Ernährungsberatung folgt außerdem einem festgelegten Ablauf, der die Qualität sicherstellt:

Ablauf einer präventiven Ernährungsberatung:

1. **Anfrage bei Beratungsfachkraft** und erster Informationsaustausch (kostenfrei)
2. **Kostenvoranschlag** für interessierte Person
3. **Beratungsvereinbarung**
4. **Abstimmung der Beratungstermine**
5. **Beratungsprozess:**
 - ausführliches Erstgespräch mit Erfassung aller relevanten Angaben und Anleitung zum Führen eines Ernährungstagebuches
 - Erstellung des Ernährungstagebuches und Zusendung an Beratungsfachkraft
 - Auswertung von Ernährungstagebuch und allen weiteren Informationen durch die Beratungsfachkraft
 - Folgetermine nach Bedarf und Vereinbarung, mit individuellen Inhalten und begleitender Dokumentation
6. **Rechnung** an Klient*in

Ich freue mich, wenn ich Sie auf Ihrem Weg zu mehr Gesundheit und Lebensqualität begleiten darf.

Verena Obermüller

