

Meine Leistungen und Schwerpunkte

- Individuelle Ernährungsberatung (auch Hausbesuche sind möglich)
- Kurse zur Gewichtsreduktion („Ich nehme ab“)
- Fit im Alter (Immunsystem und Gesundheit)
- Fitness und Ernährung (Breiten- und Leistungssport)
- Kinder- und Schulverpflegung
- Fortbildungen und Qualifizierungsmaßnahmen (Inhouse-Seminare)
- Betriebliche Gesundheitsförderung (Vorträge, Workshops, Gesundheitstage)
- Projekte

Über mich

- Abschluss des Studiums der Ernährungswirtschaft 1993
- seit 1993 Ernährungsberaterin

Berufserfahrung

- in einer Rehabilitationsklinik
- in der Erwachsenenbildung, Ausbildung und Fortbildung
- in der Gemeinschaftsverpflegung, Schwerpunkt Senioreneinrichtungen
- in der Entwicklung und Umsetzung von Ernährungs- und Verpflegungskonzepten
- in der Gesundheitsförderung
- Qualitätssicherung in Großküchen, im Handwerk und im Lebensmittelhandel

Kontakt

Gudrun Nägel
Diplom-Ökotrophologin &
Qualifizierte Ernährungsberaterin VFED



Beratungspraxis im:
Stelzenweg 7
34327 Körle

Telefon 05665 - 92 02 46
Mobil 01575 - 11 55 196
E-Mail gudrun.naegel@gmx.de

Individuelle Ernährungs- beratung




Gudrun Nägel
Ernährungsberatung &
Qualitätsmanagement

Individuell und gut beraten

Eine genussvolle und ausgewogene Ernährung wirkt sich positiv auf Wohlbefinden und Gesundheit aus. Sie dient auch dazu die hohe Lebensqualität zu erhalten und zu fördern.

Sie möchten sich einfach wohler fühlen und z.B. etwas Gewicht reduzieren. Sie möchten sich abwechslungsreich und genussvoll ernähren, trotz beruflichem Stress und Zeitmangel. Sie sind Sportler und möchten Ihren Ernährungsplan optimieren. Sie möchten mehr erfahren über gesunde Lebensmittel und Einkaufstipps.

Sollten Sie ein gesundheitliches Ziel verfolgen, können durch gezielte und individuelle Maßnahmen Beschwerden und Krankheitsbilder positiv beeinflusst werden.

Ihre Gesundheit

Bei den ernährungsmitbedingten Krankheitsbildern kann Ihr Arzt eine ärztliche Notwendigkeitsbescheinigung ausstellen.

Ernährungstherapie:

- Fettstoffwechselstörungen (erhöhte Cholesterin- und/oder Triglyceridwerte)
- Gicht
- Übergewicht
- Untergewicht, Mangel- und Fehlernährung
- Diabetes mellitus
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten, wie Fructosemalabsorption, Laktoseintoleranz, Histaminintoleranz, Glutensensibilität
- Reizdarmsyndrom
- Verstopfungen (Obstipation)
- Rheuma und rheumatische Erkrankungen
- Osteoporose
- Bluthochdruck
- Ernährung bei Krebs
- U.a.

Zulassung durch die Krankenkassen

Die Krankenkassen bezuschussen meine Ernährungsberatung; in der Regel werden die Beratungskosten anteilig übernommen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, Ihrer Krankenkasse oder kontaktieren Sie mich.

- für Ernährungsberatung, § 20 SGB V, ohne ärztlich Zuweisung (präventiv)
- für Ernährungstherapie, § 43 SGB V, mit ärztlicher Zuweisung (Rezept)

Meine Beratung orientiert sich an den neusten ernährungswissenschaftlichen Kenntnissen der Fachgesellschaften und den medizinischen Leitlinien. Sie ist neutral und produktunabhängig.

Die Dauer der individuellen Beratung ist von Ihren Bedürfnissen und von Ihrer Diagnose abhängig.

