



1. Ernährungsberatung

Meine qualifizierte Ernährungsberatung basiert auf den wissenschaftlich gesicherten Aussagen gemäß den Beratungsstandards und Konzepten

- der **DGE**, Deutsche Gesellschaft für Ernährung,
- des **UGB**, Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung und
- des **BTB**, Bildungswerk für therapeutische Berufe

Daher erhalten Sie bei mir eine produktunabhängige und werbefreie Beratung.

Um meine Kenntnisse stets zu aktualisieren, besuche ich regelmäßig Fortbildungen und lasse wissenschaftliche Erkenntnisse auch von Kongressen, Publikationen und Fachliteratur in meine Beratung einfließen.

Ein weiterer Schwerpunkt meiner 10-jährigen Beratungspraxis ist der Diabetes mellitus, der bei mangelhafter Ernährungslage die Basis für weitere Stoffwechselerkrankungen sein kann.

Spezielle Schulungsprogramme

- für Diabetes mellitus,
- für „Gesunde und vollwertige Ernährung“
- für „Spezielle Diätetik“ bei Herz- und Kreislauferkrankungen,
- Hypercholesterinämie und Hypertriglyceridämie,
- sowie Erhöhte Harnwerte und Gicht,

verbinden mein theoretisches Wissen mit praxisorientierter Beratung.

2. Entspannung

Im Bereich der Entspannungstechniken vermittele ich Ihnen die beiden wichtigsten Verfahren, deren Anwendung und Wirksamkeit wissenschaftlich am besten belegt ist: Das Autogene Training nach **J.H. Schultz** sowie die Progressive Muskelentspannung nach **E. Jacobson**. Bei diesen Kursen handelt es sich um krankenkassenanerkannte Kurse.

3. Stressbewältigung

- Um Ihnen für die Bewältigung von Stress in Ihrem Alltag erfolgreich Hilfe anbieten zu können, habe ich das **IFT-Programm „Der erfolgreiche Umgang mit täglichen Belastungen von Stress“** in mein Kursangebot aufgenommen, das sich an das **Stressmodell von LAZARUS** (1966) anlehnt. Dieses Programm, das vom Institut für Therapieforschung in München und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung entwickelt wurde, ist aufgrund der hohen Wirksamkeit als Stressbewältigungsprogramm bei den Krankenkassen im Katalog der gesundheitlichen Präventionsmaßnahmen aufgenommen worden.

- Aktivierendes Kompetenztraining
Dieses Programm wurde von Frau **Dr. Barbara Hazard in den USA** und am **Deutschen Institut für Internationale Pädagogische Forschung** (Frankfurt am Main) entwickelt, um das persönliche Gesundheits- und Leistungspotential zu steigern. Die A.C.T.-Methode wurde vom

IFT

, Institut für Therapieforschung und der

BZgA

, Bundeszentrale für Gesundheit, als dasjenige Programm beschrieben, in dem die meisten Lebenskompetenzen trainiert werden. Da es alle Handlungsfelder, z.B. Ernährung, Bewegung, Stressreduktion/Entspannung und emotionale Kompetenz verknüpft werden, basiert es auf einem ganzheitlichen Verständnis von Gesundheit. Die wissenschaftliche Grundlage bildet das Konzept der Selbstwirksamkeitserwartung. (Bandura 1986, Schwarzer 1996)

4. Raucherentwöhnung

Das **IFT-„Rauchfrei“ Programm** wurde vom Institut für Therapieforschung in München entwickelt und wird als einziges Tabakentwöhnungsprogramm von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) unterstützt und empfohlen. Das Rauchfreiprogramm gehört zu den erfolgreichsten Raucherentwöhnungen.

Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Gesundheit und Prävention e.V.

