1. Erstkontakt

Sie nehmen telefonisch oder per E-Mail Kontakt mit mir auf, damit ich Sie über den Ablauf der Beratung und alles Organisatorische informieren kann. Gleichzeitig vereinbaren wir einen Termin zu einem ersten Beratungsgespräch in meiner Praxis, um uns persönlich kennen zu lernen.

2. Erstes Beratungsgespräch / Anamnese

Um eine auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittene Beratung durchzuführen, findet zunächst eine Anamnese statt, d.h. eine Aufnahme und Auswertung Ihrer Ernährungsgewohnheiten. Oft wird

in diesem Gespräch schon deutlich, dass die erkannten Ernährungsfehler Ursache für ernährungsbedingte Krankheiten oder sogar für das Metabolische Syndrom mit

- Bluthochdruck
- Fettstoffwechselstörungen
- Übergewicht
- Diabetes

oder auch einfach Ursache für

- generelles Unwohlsein nach Mahlzeiten
- fehlende Energie

- geschwächtes Immunsystem
- Schlafstörungen
- depressive Stimmungen

sein können.

Falls es notwendig ist, können Sie meine Beratung mit dem Führen eines Ernährungsprotokolls über 7 Tage unterstützen. Denn wir wünschen uns einen langfristigen Erfolg und eine ganz bewusste Umstellung Ihres Ernährungsverhaltens. Für das Ernährungsprotokoll stelle ich Ihnen Unterlagen zur Verfügung, die das Führen des Protokolls besonders einfach machen und nur wenig Zeit benötigen.

[redacted]