



## ERNÄHRUNGSBERATUNG

### ANSPRECHPARTNER

#### Britta Wollschläger

Diätassistentin / Diätküchenleiterin mit besonderer Qualifikation in der Ernährungs- und Diätberatung (DGE), Diätassistentin Adipositas therapie und Onkologie, VDD zertifiziert

Tel. 0 23 81 / 871 15-0  
E-Mail bwollschlaeger@reha-bad-hamm.de



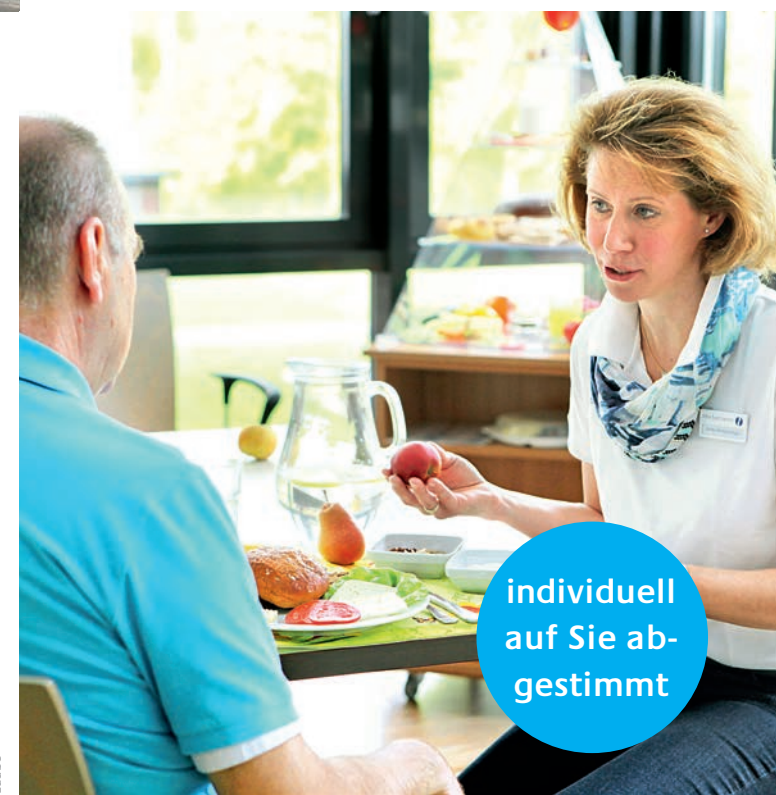
#### Eva Hölscher

Diätassistentin Adipositas therapie, VDD zertifiziert

Tel. 0 23 81 / 871 15-0  
E-Mail ehoelscher@reha-bad-hamm.de



Wir beraten und unterstützen Sie gern!



individuell auf Sie abgestimmt

#### Öffnungszeiten

Mo.-Do. 7.30–21.00 Uhr  
Freitag 7.30–19.00 Uhr  
und Termine nach Vereinbarung

#### reha bad hamm

Arthur-Dewitz-Straße 5  
59065 Hamm  
Telefon 0 23 81 / 871 15-0  
Telefax 0 23 81 / 871 15-19  
E-Mail info@reha-bad-hamm.de  
Internet www.reha-bad-hamm.de








Alle Informationen zur reha bad hamm finden Sie auf unserer Internetseite:

[www.reha-bad-hamm.de](http://www.reha-bad-hamm.de)



www.grafikwerk.de · Hamm · Fotos: Anja Laube

-  St. Barbara Klinik Hamm-Heessen GmbH
-  St. Franziskus-Hospital Ahlen GmbH
-  St. Marien-Hospital Hamm gGmbH
-  Evangelisches Krankenhaus Hamm gGmbH
-  inoges ag



## ERNÄHRUNGSBERATUNG

» Kein Mensch is(s)t wie der andere.  
Jeder hat seinen eigenen Lebensstil  
und seine besonderen Bedürfnisse.«

### Liebe Patientinnen und Patienten,

was ist der Schlüssel zu einem gesunden Leben? Nicht nur Bewegung, sondern auch eine ausgewogene Ernährung. In der reha bad hamm bekommen Sie ein umfangreiches Gesundheitsangebot aus einer Hand, ein bedeutender Baustein ist dabei die individuelle Ernährungsberatung.

Ernähre ich mich momentan gesund? Wie ist mein Essverhalten – bewusst und genussvoll oder esse ich eher nebenbei? Diese Fragen und viele mehr beantworten wir in der Ernährungsberatung, damit Sie Ihre persönliche Marschroute zu einer ausgewogenen und gesunden Ernährung finden. Gemeinsam finden wir Ihren Weg – wir freuen uns auf Sie!

**Ihr Team der Ernährungsberatung  
der reha bad hamm**

## Gute Ernährung macht Spaß und schafft Lebensqualität!

### Individuelle Ernährungsberatung

In unserer individuellen Ernährungseinzelberatung beantworten wir Ihre persönlichen Ernährungsfragen gezielt unter der Berücksichtigung der aktuellen Empfehlungen der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung).

### Wir bieten Ihnen:

- Analyse Ihres Ernährungs- und Essverhaltens
- Berechnung und Bewertung des Body-Mass-Index (BMI)
- Körperfettanalyse (Bioimpedanzanalyse)
- Gegebenenfalls computergestützte Analyse Ihrer Nahrungsaufnahme mit Analysendiagramm
- Individuelle Empfehlung zur Nahrungsmittelauswahl
- Ratschläge zur praktischen Umsetzung
- Ernährungsberatung für Sportler
- Ernährungsberatung als Ergänzung zur Spiroergometrie

## Ernährung als Therapie

Einige Erkrankungen erfordern eine gezielte Ernährungstherapie. Wir beraten und unterstützen Sie gern.

Viele dieser Beratungen werden durch die Krankenkassen bezuschusst oder übernommen. Sie benötigen hierfür eine ärztliche Verordnung, möglichst eine ärztliche Notwendigkeitsbescheinigung (gemäß § 43 SGB V).

### Bei folgenden Erkrankungen beraten wir Sie:

- Adipositas (starkes Übergewicht)
- Ernährung vor und nach bariatrischen Operationen
- Erhöhte Blutfettwerte – erhöhter Cholesterinspiegel
- Bluthochdruck
- Ernährung bei onkologischen Erkrankungen sowie bei Strahlen- und Chemotherapie
- Magen- und Darmerkrankungen
- Diabetes mellitus Typ II
- Gicht
- Osteoporose
- Rheumatische Erkrankungen
- Lactoseintoleranz / Fructoseintoleranz
- Lebensmittelallergien und -unverträglichkeiten
- Untergewicht
- ... und andere – fragen Sie uns!