

UNSER VORSORGEPROGRAMM FÜR IHRE GESUNDHEIT



Leichter leben.

**Ernährungsberatung
mit medizinischem Blick**

Viele gesundheitliche Beschwerden hängen mit Ernährung und Stoffwechsel zusammen – zum Beispiel Übergewicht, erhöhte Blutfette oder Diabetes.

Unsere Ernährungsberatung unterstützt Sie dabei, Ihre Ernährung besser zu verstehen und Schritt für Schritt sinnvoll zu verändern. Die Beratung erfolgt durch eine qualifizierte Diätassistentin und ist ärztlich begleitet durch das Team des MVZ Helmi.



Ihre Ansprech- partnerin für Ernährungsberatung



Kathrin Müller

Staatlich examinierte Diätassistentin mit langjähriger Erfahrung
in der Ernährungsberatung

Diabetesberaterin DDG

Warum Ernährung für die Gesundheit so wichtig ist

Unsere Ernährung beeinflusst viele Prozesse im Körper – von Energie und Leistungsfähigkeit bis hin zu Stoffwechsel und langfristiger Gesundheit.

Oft entwickeln sich ungünstige Gewohnheiten über Jahre im Alltag. Eine gezielte Ernährungsberatung kann helfen, den eigenen Körper besser zu verstehen und die Ernährung Schritt für Schritt sinnvoll anzupassen.

Schon kleine Veränderungen können dabei einen spürbaren Unterschied für Wohlbefinden und Gesundheit machen.

Wie wir Sie unterstützen

Unsere Ernährungsberatung verbindet fachliche Beratung mit einer Analyse Ihres Stoffwechsels und Ihrer Körperzusammensetzung.

Zu Beginn erhalten Sie eine Standortbestimmung mit moderner Bioimpedanzanalyse. Auf dieser Grundlage entwickeln wir gemeinsam individuelle Empfehlungen für Ihre Ernährung.

Dafür haben wir drei Programme entwickelt, die unterschiedliche Bedürfnisse abdecken.

Klarheit

Ärztliche Standortbestimmung Ihres Stoffwechsels.

Mit einer Bioimpedanzanalyse (BIA) erhalten Sie eine genaue Einschätzung Ihrer Körperzusammensetzung. Im anschließenden ärztlichen Gespräch werden Ihre Ergebnisse medizinisch eingeordnet.

Sie erhalten konkrete Empfehlungen für Ihre Ernährung und einen klaren Startpunkt für mögliche Veränderungen.

Dauer: 1 Termin

Preis: 98 €

Veränderung

Strukturierte Ernährungsumstellung mit Begleitung.

In mehreren Terminen begleitet Sie unsere Diätassistentin dabei, Ihre Ernährung Schritt für Schritt im Alltag zu verändern. Gemeinsam entwickeln wir praktikable Lösungen, die zu Ihrem Leben passen.

Zum Abschluss erfolgt ein ärztliches Gespräch mit erneuter Bioimpedanzanalyse zur Bewertung Ihrer Fortschritte.

Dauer: ca. 8 Wochen

Preis: 324 €

Intensiv

Ernährung noch gezielter verstehen und steuern.

In mehreren Terminen begleiten wir Sie intensiv dabei, Ihre Ernährung weiter an Ihren Stoffwechsel und Ihren Alltag anzupassen. Zu Beginn nutzen wir zusätzlich für etwa zwei Wochen eine kontinuierliche Glukosemessung (CGM). So können Sie sehen, wie Ihr Körper auf bestimmte Lebensmittel reagiert.

Zum Abschluss erfolgt ein ärztliches Gespräch mit erneuter Bioimpedanzanalyse zur Einordnung Ihrer Ergebnisse.

Dauer: ca. 12 Wochen

Preis: 642 € (zzgl. ca. 70 € für den Glukosesensor)



Unterstützung durch Ihre Krankenkasse möglich

Ernährungsberatung gehört zu den individuellen Gesundheitsleistungen (IGeL) und ist daher nicht Bestandteil des regulären Leistungskatalogs der Krankenkassen.

Viele Krankenkassen beteiligen sich jedoch ganz oder teilweise an den Kosten. Sie erhalten von uns einen individuellen Kostenvoranschlag, den Sie bei Ihrer Krankenkasse einreichen können.

MVZ Helmi - Gesundheit fördern

Im MVZ Helmi sehen wir unsere Aufgabe nicht nur darin, Krankheiten zu behandeln, sondern die Gesundheit unserer Patientinnen und Patienten aktiv zu fördern.

Dazu bieten wir ausgewählte Vorsorge- und Präventionsangebote an, die Sie dabei unterstützen, Ihre Ernährung zu verbessern und langfristig gesünder zu leben.

Dabei prüfen wir individuell, welche Maßnahmen für Sie persönlich sinnvoll sind.

Dr. med. Bastian Thate
und das Helmi-Team



Termine für unsere Ernährungsprogramme können Sie bequem über die Online-Rezeption auf unserer Website buchen:
www.mvz-helmi.de