

## **Ernährungsberatung**

In drei aufeinanderfolgenden Terminen sprechen wir über die aktuelle Esssituation und planen passende Veränderungen, um Mangel- und Fehlernährung zu vermeiden.

Termine:	mittwochs nachmittags, im 2-wöchigen Abstand (Termin wird individuell vereinbart zwischen 14.00 – 18.00 Uhr)
Angebot:	Einzelberatungen, mit 3 Terminen à 45 min (keine Gruppe)
Kosten:	180,00 € (wird von gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst)
Voraussetzung:	verändertes Essverhalten ohne diagnostizierte Essstörung (ärztliche Notwendigkeitsbescheinigung nicht erforderlich)
Anmeldung/ Info:	<a href="http://www.beratung-osiander.de">www.beratung-osiander.de</a>
Ort:	Fachberatung bei Essstörungen, dick & dünn Nürnberg e.V., Kühnertsgasse 24, 90402 Nürnberg

Anerkannt als Präventionsangebot („Gesundheitskurs“) nach § 20 SGB V zur Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung. Zur Kostenbeteiligung durch die gesetzlichen Krankenkassen (bis zu 100 % der Kosten) müssen alle drei Termine besucht werden. (ZPP-Konzept: Besser essen – individuell beraten, Konzept KO-ER-E46KZD).

## **Individuelle Ernährungstherapie**

(Ernährungstherapeutische Beratung für Jugendliche und Erwachsene)

Je nach Symptomatik entwickeln wir individuell passende Strategien zur Stabilisierung des Essverhaltens. Wie hat sich Essen verändert und welche Schritte sind jetzt möglich? Wir planen gute Mahlzeiten, finden Ressourcen, spüren Bekömmlichkeit, Hunger und Sättigung nach. Oder es geht um ein ganz anderes Ess-Anliegen, das genau jetzt für die eigene Versorgung wichtig ist.

Termine:	mittwochs nachmittags (Termin wird individuell vereinbart zwischen 14.00 – 18.00 Uhr)
Angebot:	Einzel- oder Familienberatung, 50 min
Kosten:	80,00 €
Leitung:	Sonja Osiander, Dipl. Oecotrophologin, Systemische Beraterin (DGSF)
Voraussetzung:	ärztliche Notwendigkeitsbescheinigung mit Diagnose der Essstörung Vorgespräch via ZOOM, BMI > 16
Anmeldung/ Info:	<a href="http://www.beratung-osiander.de">www.beratung-osiander.de</a>
Ort:	Fachberatung bei Essstörungen, dick & dünn Nürnberg e.V., Kühnertsgasse 24, 90402 Nürnberg

Anerkannt als ernährungstherapeutische Einzelberatung nach § 43 SGB V. Die Kosten für bis zu 5 Termine werden i.d.R. von den Krankenkassen bezuschusst, teilweise ganz übernommen.

## **Essverhalten stabilisieren (Kleingruppe für Erwachsene mit Anorexia nervosa)**

Was sind sichere und gleichzeitig flexible Essentscheidungen? Welche Ess-Muster und Glaubenssätze haben das Essen eingeschränkt und dürfen jetzt verabschiedet werden? Aspekte zu Ernährung und Lebensmittelauswahl, praktische Achtsamkeitsübungen und der Austausch in der Gruppe haben das Ziel, den eigenen Essalltag zu beobachten, zu stabilisieren und mit Veränderung zu beginnen.

Termine:	montags, 17.30 – 19.00 Uhr, am 11.11., 18.11., 25.11. & 02.12.2024
Angebot:	Kleingruppe, max. 6 TN, 90 min
Kosten:	100 € (für 4 Termine)
Leitung:	Sonja Osiander, Dipl. Oecotrophologin, Systemische Beraterin (DGSF)
Voraussetzung:	Vorgespräch via ZOOM, BMI > 17
Anmeldung/ Info:	<a href="http://www.beratung-osiander.de">www.beratung-osiander.de</a>
Ort:	Fachberatung bei Essstörungen, dick & dünn Nürnberg e.V., Kühnertgasse 24, 90402 Nürnberg