

# ERNÄHRUNGS- BERATUNG



**“Diätetik ist die Lehre vom Einsatz der Nahrungsmittel zu Heilungszwecken.”**

Das Thema Ernährung ist aktueller denn je, es beschäftigt alle Personen- und Altersgruppen gleichermaßen. In einer Zeit, in der Übergewicht zum Volksleiden Nummer 1 zu werden droht, Lebensmittelallergien immer häufiger werden und chronische Erkrankungen wie etwa Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Osteoporose oder Karies erheblich zunehmen, stellt sich die Frage nach der richtigen Ernährung ganz besonders.

Doch für viele von uns ist es überaus schwierig, selbst festzustellen, welche Nahrungsmittel dem eigenen Körper gut tun und welche ihm schaden. Unterstützung bieten Ihnen hier Diätologen an, die sich im Zuge einer Ernährungsberatung mit Ihren individuellen Bedürfnissen auseinandersetzen.

## **Was geschieht bei der Ernährungsberatung?**

Die Ernährungsberatung bietet in einem persönlichen Gespräch allgemeine Informationen und individuelle Empfehlungen zu Fragen bezüglich Lebensmitteln, Essverhalten und Reduzierung von Risikofaktoren zur Verbesserung der Gesundheit. Gemeinsam mit der Diätologin bzw. dem Diätologen können dabei Problemlösungsstrategien erarbeitet werden, die dabei helfen, Ernährungsempfehlungen und Essverhalten in Einklang zu bringen und die Ernährung wirksam und auf lange Sicht hin umzustellen. Die Ernährungsberatung stützt sich dabei auf aktuelle, wissenschaftlich gesicherte Kenntnisse und berücksichtigt insbesondere die Individualität und die spezielle Lebenssituation des Ratsuchenden.

Es werden Einzelberatungen zu den Themen gesunde Ernährung, Adipositas, Diabetes mellitus, Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck, Laktoseintoleranz, Zöliakie, Mangelernährung und vielem mehr durchgeführt. Die Erstellung von Speiseplänen und Erarbeitung von Rezepturen sowie die Kontrolle des Therapieverlaufs runden die Beratung ab.

## **Ziel der Ernährungsberatung**

Der Patient soll mit Unterstützung von Diätologen lernen, bestimmte Ernährungsformen oder diätetische Maßnahmen, die seine Lebensqualität verbessern können, in den Alltag zu übernehmen.

## **Ernährungsberatung in der Regenbogen Apotheke**

Unsere Diätologin, **Daniela Gmeindl-Tscherner**, bietet Ihnen eine individuell abgestimmte Ernährungsberatung an, im Zuge derer besonders die Umsetzbarkeit im Alltag berücksichtigt wird. Basierend auf der ernährungsmedizinischen Ausbildung von unserer Diätologin kann speziell auf Erkrankungen, wie zum Beispiel Laktosintoleranz, Übergewicht, Diabetes mellitus oder Zöliakie, mit einem ernährungswissenschaftlichen und ernährungsmedizinischem Wissen unter Berücksichtigung medizinischer Zusammenhänge eingegangen werden.

**Ernährungsberatungen finden nur nach Voranmeldung** statt, Sie erreichen das Team der Regenbogen Apotheke **unter 0316/292979**. Die genauen Termine für die Beratungen entnehmen Sie bitte unserer Homepage.

**Interessierte werden gebeten, Name und Telefonnummer bei der Buchung unbedingt anzugeben, damit Wünsche und etwaige Erkrankungen vorab abgeklärt werden und in der Beratung berücksichtigt werden können.**

Die **einstündige Beratung kostet € 60,--**.

## Unsere Ernährungsberaterin

### Daniela Gmeindl-Tscherner



Mein Name ist Daniela Gmeindl-Tscherner, wohnhaft in Graz. Ich besuchte nach der Matura die 3-jährige Akademie für den Diätendienst und ernährungsmedizinischen Beratungsdienst und schloss meine Ausbildung im September 2000 mit der Diplomierung zur Diätassistentin und ernährungsmedizinischen Beraterin (jetzt Diätologin) ab.

Ich war über 11 Jahre an der Stoffwechselambulanz der Medizinischen Universitätsklinik Graz tätig und arbeite seit Anfang 2012 als freiberufliche Diätologin. Mein Aufgabengebiet ist sehr umfangreich und so betreue ich zum Beispiel verschiedene Pflegeheime in ernährungsmedizinischen Fragen und führe Schulungen und verschiedene Seminar durch.

Weiters unterrichte ich freiberuflich an der Fachhochschule Joanneum Studiengang Diätologie sowie an Schulen bzw. Akademien für Gesundheits- und Krankenpflege.

Im Jahr 2002 bekam ich von Herrn Mag. Stampfl die Möglichkeit in seiner Apotheke freiberuflich als Diätologin tätig zu sein, um seinen zahlreichen Kunden in allen Fragen der Ernährung kompetent zur Seite zu stehen. Um dieses Wissen aufrecht zu erhalten und stets am neusten ernährungsmedizinischen Stand zu sein, versuche ich, so oft es meine Zeit erlaubt, an Fortbildungsveranstaltungen und Seminaren im Bereich rund um Ernährung und Medizin teilzunehmen.

In der Hoffnung, dass meine bisher gesammelten beruflichen Erfahrungen und Kenntnisse bei Ihnen das Interesse für eine maßgeschneiderte Beratung geweckt haben, würde es mich sehr freuen, Sie in der Gesundheitsberatung der Regenbogen Apotheke zu einem Gespräch begrüßen zu dürfen.