

## Individuelle Beratung

### Ernährungstherapie bei:

- Übergewicht/Adipositas
- Fettstoffwechselstörungen
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten  
Allergien – Pseudoallergien  
Malabsorptionen  
Intoleranzen
- Essstörungen
- Herz-Kreislaufkrankungen  
Bluthochdruck
- weiteren Erkrankungen, bei denen eine Ernährungsumstellung Linderung und/oder Abhilfe verspricht

### Gesundheitsberatung:

- Anleitung zur Entspannung  
Autogenes Training  
Progressive Muskelentspannung
- Fastenbegleitung
- Kneipptherapie
- Bioelektrische Impedanzanalyse

### Familienberatung:

- Hilfestellung zur Problemlösung für Einzelne oder für Familien

### Betriebliche Gesundheitsförderung

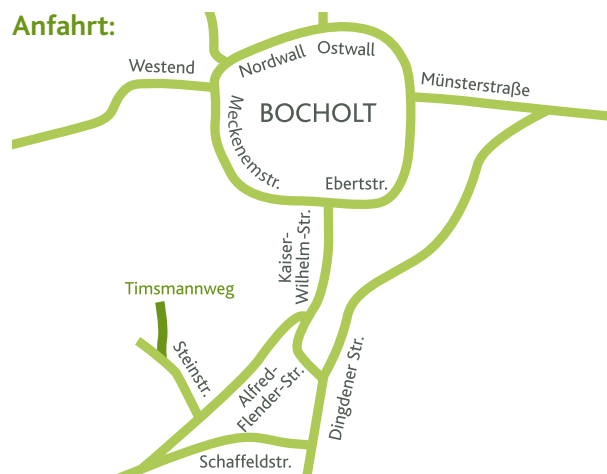
## Kostenbeteiligung bei Ernährungstherapie

Eine Kostenbeteiligung durch Ihre Krankenkasse ist nach §43 Abs. 2 SGB V bei krankheitsbedingten Leiden in der Regel möglich.

### Beratungstermine

Die Beratung findet in Einzelterminen statt. Es können auch Kleingruppen oder Gruppenseminare veranstaltet werden. Rufen Sie mich einfach an, um einen Termin abzustimmen.

### Anfahrt:



**Mechtild Gerdes**

Dipl. Oecotrophologin | Systemische Familienberaterin

Timsmannweg 2 · 46395 Bocholt

Tel. 0 28 71 - 23 73 95

Fax 0 28 71 - 23 73 96

gerdes.beratung@versanet.de

Systemische Beratung | Ernährung | Gesundheit | Familie



## Ausgeglichen leben – entspannt genießen

Ganzheitliche Beratung rund um  
Ihre Gesundheit und Ernährung



**Mechtild Gerdes**

Dipl. Oecotrophologin | Systemische Familienberaterin

## Das ist mein Ansatz: ganzheitliche, systemische Beratung



Sie möchten Ihre Ernährung umstellen oder haben eine Krankheit, die dies nötig macht? Um Sie erfolgreich zu **neuem Essverhalten** oder **anderer Lebensgestaltung** zu motivieren, klären wir, welche Erwartungen Sie haben und welche Probleme Sie auf sich zukommen sehen. So können wir die Wege und Ziele herausarbeiten, die erreicht werden können.

Bei allen Angeboten ist es mein Anliegen, Sie als Ganzes aus **Körper, Geist und Seele** zu begreifen. Die Ernährung ist dabei ein wichtiger, aber nicht der einzige Aspekt.



## Individuell auf Sie abgestimmt

In persönlichen Gesprächen erarbeiten wir die Möglichkeiten, **Schritt für Schritt Ihr Ess- und Ernährungsverhalten** zu verändern oder Strategien einer neuen Lebensführung zu entwickeln. Wichtig ist, dass es Ihnen und Ihrer Familie mit dieser Umstellung gut geht. Nicht wohltuende Gewohnheiten werden nach und nach über Bord geworfen.

Ich motiviere Sie und Ihre Familie und gebe Ihnen Handlungs- und Entscheidungshilfen. **Probleme**, die währenddessen zu Tage treten, **gehen wir zusammen an und finden Lösungen**. Natürlich erhalten Sie Material zum Nachlesen.

Zudem biete ich eine BIA-Messung (Bioelektrische Impedanzanalyse) an – diese zeigt die Körperzusammensetzung an und kann zusätzliche Infor-



mationen zum Ernährungsstatus geben.

## Mechtild Gerdes – das bin ich

- Dipl. Oecotrophologin (FH)
- Staatlich anerkannte Erzieherin
- selbstständige, zertifizierte Ernährungsberaterin (VDOE) seit 1998
- Ernährungsfachkraft Allergologie (DAAB) seit 2012
- Mitglied im Qualitätszirkel Ernährung, Westmünsterland



### Fort- und Weiterbildung:

- Regelmäßige ernährungsbezogene Fortbildungen
- Referentin für aktive Gesundheitsvorsorge durch Kneipptherapie
- Kursleitung für Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung
- Begleitung von Personen mit Essstörungen
- Gruppenleitung zur Begleitung von Fastengruppen
- Gruppenleiterin „Bochumer Gesundheitstraining“
- 2-jährige Ausbildung in Klientenzentrierter Gesprächsführung (GWG)
- 2-jährige Ausbildung in Systemischer Familienberatung (DGSF)