

Richtig ernähren - gesunder leben!

Ernährungstherapie & Beratung bei REHAVITAL



Durchschnittliche Nährwerte	100 ml
Brennwert	171 kJ
Eiweiß	40 kcal
Kohlenhydrate	0,6 g
davon Zucker	0 g
Fett	8 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,1 g
Ballaststoffe	0,02 g
Natrium	0,2 g
Vitamine	0,002 g
Je 100 g	0,002 g
Vitamin C	0,002 g



Verbesserung des Wohlbefindens durch richtige Ernährung

Falsche Ernährung und die Bekämpfung ihrer Folgen

Ungesunde Nahrung oder falsche Essgewohnheiten sorgen nicht nur für Unwohlsein, sondern können auch richtig krank machen.

Wann hilft Ernährungsberatung?

Sie kann helfen, wenn Sie durch Fehlernährung erkrankt sind oder unter einer Erkrankung leiden, die durch falsche Ernährung mit verursacht wurde.

Die Ernährungsberatung ist außerdem bei vielen Erkrankungen sinnvoll, bei denen eine Umstellung der Ernährungsgewohnheiten die Therapie unterstützen kann.

Wie hilft die Ernährungsberatung?

Zu den Aufgaben der Ernährungstherapie oder einer Ernährungsberatung gehören daher im Wesentlichen die drei Bereiche:

- Die **Aufklärung** und individuelle Beratung zu falscher Ernährung
- Die **Motivation** zu einem gesundem Essverhalten und die Vermittlung einer gesundheitsbewussten Ernährungsweise
- Die **Linderung** von Beschwerden und damit oftmals auch die Reduzierung Ihres Medikamentenverbrauchs



Ernährungstherapie oder Ernährungsberatung?

Heilung oder Vorsorge - richtige Ernährung steigert die Lebensqualität

Eine **Ernährungstherapie** kann vom Arzt verschrieben werden, wenn die Erkrankung durch eine Ernährungsumstellung therapierbar ist oder eine Therapie durch die Ernährungsanpassung unterstützt wird. Mögliche Erkrankungen durch Fehl- oder Mangelernährung sind z.B.

- Diabetes, Gicht oder erhöhte Cholesterinwerte
- Erkrankungen der Verdauungsorgane
- Bluthochdruck
- Lebensmittelallergien und Lebensmittelunverträglichkeiten
- Osteoporose

Bei der **Ernährungsberatung** hingegen steht meist die Prävention in bestimmten Lebensphasen oder -situationen im Vordergrund, z.B. die Ernährung

- von Leistungssportlern/innen
- während Schwangerschaft/Stillzeit
- während der Kindheit
- bei Vegetarismus oder vergangener Lebensweise

Im Rahmen der **ambulanten Rehabilitation** bei REHAVITAL kommen Sie, je nach medizinischer Indikation, automatisch in den Genuss einer Ernährungsberatung.



Franziska Hahn

Ernährungstherapie und -beratung bei REHAVITAL

Mit dem optimalen Konzept zur gesunden Ernährung

Bei REHAVITAL liegt die Ernährungsberatung in den Händen von Franziska Hahn. Frau Hahn ist staatlich anerkannte Diätassistentin seit mehr als sechs Jahren in der der Ernährungsberatung sowie der Ernährungstherapie tätig.

Was bietet REHAVITAL?

Die Ernährungsberatung beginnt mit einer Erstberatung. Auf Grundlage der Ergebnisse dieser ersten Beratung wird Ihr persönlicher Ernährungs- und/oder Maßnahmenplan erstellt, der dann im Einzelfall zu weiteren Folgeberatungen führen kann.

Zu den üblichen Einzelleistungen im weiteren Verlauf gehören z.B.

- Auswertung des Erstgesprächs (Ernährungsanamnese)
- Ermittlung/Überwachung von Körpergewicht, BMI, Kalorienverbrauch und weiterer Indikatoren
- Erstellung des Ernährungsplans
- Auswertung der Ernährungsprotokolle und ggf. Anpassung des Ernährungsplans
- Einkaufscoaching
- Praktische Tipps für den Alltag
- Abschlussgespräch und Empfehlung

Was kostet die Ernährungsberatung?

Einzelleistungen oder im Paket - ganz nach Bedarf

Kosten der Ernährungstherapie

Die Kosten einer ärztlich verordneten Ernährungstherapie werden von vielen Krankenkassen in gewissem Rahmen anteilig übernommen. In manchen Fällen wird nach einer Erstberatung die Vorlage eines Kostenvoranschlag für geplante Folgeberatungen verlangt. Dabei sind wir Ihnen gerne behilflich.

Kosten der Ernährungsberatung

Die **Ernährungsberatung** ohne ärztliche Verordnung wird nicht von der Krankenkasse erstattet. Auch die Ernährungsberatung beginnt zunächst mit einer Erst-

beratung. Darauf basierend erarbeitet die Beraterin ein Ernährungs- und Beratungskonzept, aus dem sich – je nach Leistungsumfang – dann die Gesamtkosten ergeben. Die aktuellen Preise für Beratungsgespräche und Einzelleistungen entnehmen Sie bitte unser Homepage.

Ernährungsberatung während der ambulanten Reha

Die Ernährungsberatung innerhalb einer von Ihnen bei REHAVITAL durchgeführten ambulanten Rehabilitation ist Bestandteil der Reha-Maßnahme und für Sie kostenfrei.

Beratungspauschalen im Paket

In bestimmten Bereichen können wir Ihnen die Ernährungsberatung im Rahmen fest definierter Leistungspakete anbieten, z.B. bei Übergewicht. So wissen Sie von Anfang an, was Sie von REHAVITAL bekommen – und was es kostet! Aktuelle Preise und weitere Paketangebote entnehmen Sie bitte unserer Homepage www.rehavital-online.de.

Haben Sie Fragen?

Wenn Sie Fragen zu Preisen oder Paketangeboten haben, rufen Sie uns gerne jederzeit an.



- Fußgängerzone
- 1 Eingang Binger Straße
- 2 Eingang Keltenweg
- P1 Parkhaus ›Am Bahnhof‹
- P2 Parkplatz ›Neue Mitte‹
- P3 Parkhaus ›Neue Mitte‹



Ihr Weg zu uns

Fast alle Wege führen zu REHAVITAL

Mit dem PKW aus Richtung Mainz

Über die Autobahn A60 Richtung Koblenz/Bingen, **Ausfahrt Ingelheim Ost**. Hier zunächst links, dann wieder rechts abbiegen Richtung Ingelheim und dann der Beschilderung Richtung Zentrum/Bahnhof folgen.

Mit dem PKW aus Richtung Bingen

Über die Autobahn A60 Richtung Mainz, **Ausfahrt Ingelheim West**. Hier links abbiegen Richtung Gau-Algesheim. An der nächsten Ampel links (McDonalds), dann den Wegweisern Richtung Zentrum/Bahnhof folgen.

Parkmöglichkeiten in der Nähe

- Parkhaus ›Am Bahnhof, Einfahrt Römerstraße, von dort zum rückwärtigen Eingang ›Keltenweg‹
- Parkplatz/Parkhaus ›Neue Mitte‹ (ca. 100 m entfernt), von dort über Fußgängerzone zum Eingang ›Binger Straße‹ von REHAVITAL
- Kurzzeitparkplätze ›Keltenweg‹, von dort den rückwärtigen Eingang ›Keltenweg‹ nutzen.

Anfahrt mit Bus oder Bahn

Bahnhof und Busbahnhof befinden sich 100 m von REHAVITAL entfernt.



REHA VITAL

AMBULANTES REHAZENTRUM

REHAVITAL GmbH & Co.KG

Binger Str. 96-98
55218 Ingelheim

Fon 06132 - 95200 50
Fon 06132 - 95200 81

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag
7:30 bis 20:00 Uhr

info@rehavital-online.de
www.rehavital-online.de

