

Gern informiere ich Sie über die Möglichkeiten der Kostenbeteiligung durch die Krankenkassen, diese erfolgen für

- „ICH nehme ab“- Präventionskurse bei regelmäßiger Teilnahme
- **Ernährungsberatung** nach Antrag auf Kostenübernahme mit Kostenvoranschlag
- **Ernährungstherapie** mit Notwendigkeitsbescheinigung nach § 43 SGB V von Ihrem Hausarzt (budgetneutral)

### Bio-Impedanz-Körperanalyse

#### Veränderungen im Blick

- Muskelmasse ↑
- Fettanteil ↓
- Grundumsatz ↑
- Stoffwechselalter ↓



Manchmal ist ein Weg steinig, aber nicht unpassierbar. Gemeinsam entwickeln wir auf Sie zugeschnittene Lösungen, die für Sie erfolgreich sind, ohne dass Sie das Gefühl haben, auf vieles verzichten zu müssen.

Mitglied in



## Drei Schritte in ein gesünderes Leben

1.

**ERSTES KOSTENLOSES (TEL-)GESPRÄCH:**  
Sie schildern Ihre Wünsche und Anliegen, Einschätzung Anzahl Termine und Kosten, Möglichkeiten Bezuschussung durch die Krankenkasse

2.

**ERSTBERATUNG/ANAMNESEGESPRÄCH**  
(60 – 90 Min), Ihre Lebens- und Essgewohnheiten, Ihre Ziele und Wünsche und die daraus resultierenden Schwerpunkte & Schritte der Folgeberatung

3.

**FOLGEBERATUNG**  
(je 30 – 60 Min), wir erarbeiten Ihr individuelles Konzept für die tägliche Praxis, BIA-Körperanalyse Ihres Ernährungszustandes, mehrere Termine für nachhaltigen Erfolg

### Maria Horn

Dipl. Oecotrophologin  
Ernährungsberaterin/DGE

Postanschrift

Cosackstr. 20 · 59067 Hamm

Telefon (0 23 81) 49 77 79

Mobil (01 76) 69 29 86 40

E-Mail [mail@naehr-wert.info](mailto:mail@naehr-wert.info)

Web [www.naehr-wert.info](http://www.naehr-wert.info)



„Man soll dem Leib etwas Gutes bieten, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.“

Winston Churchill



www.grafik-werk.de · Hamm · Fotos: Anja Laube

### Maria Horn

Dipl. Oecotrophologin

Ernährungs-  
beraterin/DGE



„Sie stehen im Mittelpunkt meiner Beratung.“



**Maria Horn**

Gesundheit und Genuss sind keine Gegensätze. Vielmehr führt ein bewusster Lebensstil zu einem gesunden und somit vitalen „ICH“ – eine ganz einfache Formel für ein leichtes und glückliches Leben.

Als zertifizierte „Ernährungsberaterin/DGE“ führe ich sowohl Ernährungsberatung für Gesunde als auch Ernährungstherapie für bereits erkrankte Menschen durch. **Viele Krankenkassen übernehmen hierfür einen Großteil der Kosten.**

Ich bin für Sie da – rufen Sie mich einfach an, schildern Sie mir Ihre Wünsche und informieren Sie sich über die Möglichkeiten.

**Genießen Sie Ihr neues gesundes Leben und lassen Sie sich begeistern! Ich freue mich auf Sie.**

*Ihre Maria Horn*



„Essen ist ein Bedürfnis,  
Genießen eine Kunst.“ La Rochefoucauld

### „ICH nehme ab“ (DGE) Gruppenkurs

- Sie möchten sich in Ihrer Haut wohler fühlen?
- Sie möchten ein positives Körpergefühl erlangen?
- Sie möchten Ihr Gewicht reduzieren?
- Sie möchten den „JoJo-Effekt“ durchbrechen?
- Sie möchten die positiven Kräfte einer Gruppe nutzen?

Der Kurs vermittelt Ihnen ein fundiertes Wissen einer gesunden, vollwertigen und sattmachenden Ernährungsweise. Es gibt keine strikten Speisepläne, keine Verbote, kein Hungern, sondern viele Anregungen für eine bewusste Ernährungsumstellung. Alte Gewohnheiten überdenken wir neu.

Abgerundet werden die Kursstunden mit Elementen aus Bewegung und Entspannung. Auf der einen Seite wird der Energieverbrauch angekurbelt – auf der andern Seite erleben Sie innere Ruhe und Ausgeglichenheit.

Für Kursteilnehmende ist die BIA-Körperanalyse mit Auswertung zu Beginn und zum Ende des Kurses enthalten.

Im Kurs „ICH nehme ab“ stehen Sie selbst im Mittelpunkt – eine Wertschätzung Ihres Körpers und Ihres Lebens.

- Dauer:** 12 Termine mit jeweils 90 min  
**Treffen:** einmal wöchentlich  
**Ort:** verschiedene Kursorte  
**Termin:** regelmäßiger Neustart der Kurse

### Individuelle Ernährungsberatung

- Sie möchten mehr Vitalität erreichen?
- Sie möchten gesundheitlichen Risiken vorbeugen?
- Sie möchten etwas über gesunde Ernährung erfahren?
- Sie befinden sich in einer besonderen Lebensphase
  - als berufstätiger Mensch mit wenig Zeit?
  - in der zweiten Lebenshälfte?
  - mit mäßigem Übergewicht?

### Wie läuft die Ernährungsberatung ab?

Zu Beginn erfolgt eine sorgfältige Ernährungsanamnese. Auf Wunsch wird diese durch eine Nährwert-Tendenz-Analyse Ihres Ernährungsprotokolls ergänzt. Hieraus lassen sich dann Aussagen hinsichtlich Ihrer Nährstoffversorgung ableiten.

Gemeinsam erarbeiten wir mögliche Veränderungen unter Berücksichtigung Ihrer Bedürfnisse und Ihrer Lebenssituation, die Ihnen gut tun werden.

### Ernährungstherapie

In vielen Fällen kann eine Erkrankung durch eine Ernährungsumstellung behoben oder im Verlauf abgemildert werden.

Meine Schwerpunkte sind:

- Adipositas (Übergewicht)
- Prädiabetes mellitus Typ 2 (Zuckerkrankheit)
- Hyperlipidämie (Fettstoffwechselstörungen, z.B. erhöhte Fett- und Cholesterinwerte)
- Hypertonie (Bluthochdruck)
- Hyperurikämie (Gicht)

Mit Ihnen zusammen erarbeite ich ein individuell auf Sie abgestimmtes Ernährungskonzept.

