



## Prävention

Für alle, die wissen wollen, ob Sie mit Ihrer Ernährungsweise ausreichend versorgt sind, wie Sie Ihre Ernährung verbessern können und wie Sie dies im Alltag sinnvoll umsetzen können.

- Ziel** Ausgewogene langfristige Ernährung zur Verbesserung der Gesundheit
- Dauer** 2 x 75 Minuten
- Inhalt** Wenn keine Gewichtsprobleme (Adipositas oder Untergewicht) und keine weiteren Erkrankungen vorliegen, können Sie eine präventive Ernährungsberatung(nach §20 SGB V) in Anspruch nehmen. Hierfür brauchen Sie keine ärztliche Empfehlung. Bei der Krankenkasse ist eine Bezuschussung möglich.  
Bei der Beurteilung der Ernährungssituation orientiere ich mich an den Empfehlungen der Fachgesellschaften für die Ernährungsformen Mischkost, vegetarische Kost und vegane Kost sowie für die Empfehlungen für Kinderernährung und Schwangerschaft/Stillzeit.  
Dieses Angebot ist auch als Geschenkgutschein erhältlich.
- Zielgruppe** Erwachsene und Kinder
- Durchführung** Individuelle Beratung
- Voraussetzung** Es liegen keine Gewichtsprobleme (Adipositas oder Untergewicht) oder andere ernährungsmitbedingte Erkrankungen vor.
- Teilnehmerzahl** Einzelberatung

*Dieses Angebot wurde unter [www.eb-gs.de/display-angebot/455](http://www.eb-gs.de/display-angebot/455) gefunden.  
Erstellt am 13.3.2025*