



Termine nach  
Vereinbarung  
Kontaktieren Sie  
uns gern!

### essenZ | Dr. Heike Niemeier und Team

PRAXIS Tesdorpfstrasse 11  
20148 Hamburg (nahe Dammtor-Bahnhof)  
TELEFON 040 / 42 93 69 70  
MOBIL 01 72 / 413 01 65  
MAIL ernaehrungsberatung@essenZ.hamburg  
WEB www.essenZ.hamburg

ERNÄHRUNGSBERATUNG • TRAININGS • WORKSHOPS • SEMINARE

### Ihr essenZ-Beratungsteam



Dr. Heike Niemeier  
Dipl.-Ökotrophologin



Lydia Wilkens  
Dipl.-Ökotrophologin



Frederike Enders  
Ökotrophologin B.Sc.

### Ernährungsberatung kann doch jeder... Oder?



„ErnährungsberaterIn“ ist kein geschützter Begriff.

Mit anderen Worten: Unabhängig von der Ausbildung kann sich jede\*r Ernährungsberater\*in nennen.

Dadurch rücken Sorgfaltspflicht und ernährungswissenschaftlich fundierte Aussagen und Empfehlungen in den Fokus.

Seien Sie wählerisch bei Ihrer Beraterwahl. Erfragen Sie gern Ausbildungen/Studium, um die richtige Wahl zu treffen!



Ernährungs-  
beratung und  
-therapie

# Essen wirkt!



### Ihre Ziele stehen im Fokus.

Die Informationen, die es landläufig zu den Themen Essen, Ernährung und Gesundheit gibt, sind vielfältig, von sehr unterschiedlicher Qualität und allgemeingültig – aber nicht unbedingt speziell für Sie als Einzelperson zutreffend. Die persönliche Ernährungsberatung oder -therapie zielt darauf ab, Ihre Situation in den Fokus zu stellen und die für Sie individuell passende Lösung zu finden, um Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu stabilisieren oder zu verbessern.

Sie werden nach der Ernährungsberatung wissen, was Sie tun können, um sich wohler zu fühlen und Ihrer Gesundheit gut zu tun. Zudem werden Sie einen Leitfaden haben, um Ihre verschiedenen Vorhaben in eine sinnvolle Reihenfolge zu bringen und somit Ihrem Ziel immer näher zu kommen.

### Es ist nie zu spät!

Wenn Sie den Wunsch haben, etwas in Sachen Essen und Ernährung zu ändern, dann ist die Zeit reif! Ganz unabhängig davon, ob Sie gesund oder erkrankt, normal- oder übergewichtig sind. Sobald Sie den ersten Schritt machen, sind Sie auf dem richtigen Weg!

### Sie sind bereits erkrankt?!

Wenn sich Übergewicht und/oder Erkrankungen bereits entwickelt haben, z.B. Prädiabetes, Diabetes Typ 2, Metabolisches Syndrom, Parodontitis oder nichtalkoholische Fettleber, dann lässt sich durch die Ernährungstherapie und richtige Lebensmittelauswahl der Verlauf der Erkrankung aufhalten oder sogar rückgängig machen und Ihre mentale und körperliche Fitness steigern.



Bildnachweise: ©nikoendres/pixelliebe/Laurent Renault/REDPIXEL/Julia Furman – Fotolia.com/stock.adobe.com, studiotline, Zeko-Fotostudio

essenZ  
Dr. Heike Niemeier  
und Team



Rathaus · 112 Meter  
Für einen guten Überblick

### Ernährungsberatung „Rathaus“ · einmalig ·

Die einmalige Beratung ist für Sie optimal, wenn Sie wenige Fragen haben, einen Anstupsper benötigen und/oder eine Analyse Ihrer derzeitigen Lebensmittelauswahl erhalten möchten.

DAUER ca. 75/90\* Minuten

KOSTEN

- 69,-/88,-\* € Frederike Enders, Ökotrophologin B.Sc.
- 120,-/139,-\* € Lydia Wilkens, Dipl.-Ökotrophologin
- 150,-/169,-\* € Dr. Heike Niemeier, Dipl.-Ökotrophologin



Michel · 132 Meter  
Für maßgeschneiderte Starthilfe

### Ernährungsberatung „Michel“ · 3er-Paket ·

Das 3er-Paket ist für Sie optimal, wenn Sie Fragen oder Ziele haben, die aus Ihrer Sicht schnell und/oder in wenigen Schritten erreichbar sind.

DAUER 1. Treffen 75/90\* Min., 2./3. Treffen ca. 60 Min.

KOSTEN

- 149,-/199,-\* € Frederike Enders, Ökotrophologin B.Sc.
- 329,-/379,-\* € Lydia Wilkens, Dipl.-Ökotrophologin
- 419,-/469,-\* € Dr. Heike Niemeier, Dipl.-Ökotrophologin

Heinrich-Hertz-Turm · 280 Meter  
Um hoch hinaus zu kommen

### Ernährungsberatung „Fernsehturm“ · großes Paket ·

Das große Paket ist für Sie optimal, wenn Sie große und/oder viele Ziele erreichen wollen und langfristige Begleitung zur Unterstützung benötigen.

DAUER 1. Treffen 75/90\* Min., 2.-10. Treffen ca. 60 Min.

KOSTEN

- 399,-/499,-\* € Frederike Enders, Ökotrophologin B.Sc.
- 899,-/999,-\* € Lydia Wilkens, Dipl.-Ökotrophologin
- 1.099,-/1.199,-\* € Dr. Heike Niemeier, Dipl.-Ökotrophologin

Köhlbrandbrücke · 135 Meter  
Um die Erkrankung zu überbrücken

### Ernährungstherapie · 5er-Paket ·

Essen wirkt. Bei ernährungsbedingten Erkrankungen fördert eine optimale Lebensmittelauswahl Ihre Gesundheit. Bei Vorlage einer Bescheinigung Ihres Arztes ist eine Kostenbeteiligung Ihrer gesetzlichen Krankenversicherung (lt. §43 SGB V) möglich; bei privater Krankenversicherung ist sie vertragsabhängig.

DAUER 1. Treffen 45/60\* Min., 2.-5. Treffen ca. 30/45\* Min.

KOSTEN

- 329,-/379,-\* € Lydia Wilkens, Dipl.-Ökotrophologin
- 419,-/469,-\* € Dr. Heike Niemeier, Dipl.-Ökotrophologin

### Messung der Körperzusammensetzung (Bio-Impedanz-Analyse, kurz: BIA)

Messungen der Körperzusammensetzung (BIA) können auch einzeln gebucht werden.

**ohne Analysegespräch,  
Dauer ca. 15 Minuten**

- 1 Termin . . . . . 27,- EUR
- 5 Termine . . . . . 100,- EUR
- 10 Termine . . . . . 150,- EUR

**mit Analysegespräch,  
Dauer ca. 45 Minuten**

- 1 Termin . . . . . 58,- EUR
- 5 Termine . . . . . 275,- EUR
- 10 Termine . . . . . 500,- EUR

? Wozu dient die Messung der Körperzusammensetzung (BIA)?

! Das Körpergewicht deckt nur die halbe Wahrheit bei der Analyse Ihres aktuellen Gesundheitsstatus auf. Ebenso entscheidend sind die Mengenanteile und Lage von Muskelmasse, Fettmasse und Wasser im Körper und wie gut die Zellen ernährt sind. Diese Werte werden gemessen und deren Verlauf von Beratung zu Beratung gibt einen fundierten Einblick über Ihre Erfolge!



### Kinder-, Jugend- und Familiengesundheit

Diesem wichtigen Thema widmen wir uns in der **Schule des Essens**. Alle Infos: [www.schule-des-essens.de](http://www.schule-des-essens.de)

\* Dauer und Kosten jeweils ohne/mit\* Messung der Körperzusammensetzung (BIA)



Alle Angebote auch online und/oder auf englisch

### Ablauf

#### Vor der ersten Beratung:

- Sie nehmen Kontakt zu uns auf.
- Wir führen ein erstes Kurztelefonat, in dem Sie Ihr Anliegen mitteilen.
- Wir klären, ob und wie Ihre Krankenversicherung Sie finanziell unterstützt und vereinbaren einen Termin.
- Sie erhalten ein Essprotokoll und einen Fragebogen, die Sie ausfüllen und zurücksenden.

#### Während der Beratung:

- Sie erhalten eine Auswertung Ihres Protokolls.
- Auf Wunsch wird die Analyse durch die Messung der Körperzusammensetzung (BIA) und des Ernährungszustands Ihrer Zellen ergänzt.
- Sie erhalten Tipps und Empfehlungen zur Optimierung Ihrer Ernährung und Ihrer Gesundheit.
- Wir entwickeln gemeinsam Ideen, wie Sie Schritt für Schritt vorgehen können.
- Für den Fall, dass Sie nach dem ersten Gespräch weitere Unterstützung und Beratung möchten, vereinbaren wir einen neuen Termin. Die Beratungsinhalte werden systematisch und zielführend aufgebaut.

#### Nach der Beratung:

- Sie erhalten bei Bedarf weitere Informationen und Unterlagen, die sich aus dem Beratungsgespräch ergeben und die Ihnen weiterhelfen.