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 gutzutun. 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.

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

Ihr essenZ-Beratungsteam

Dr. Heike Niemeier
Dipl.-Ökotrophologin

Lydia Wilkens
Dipl.-Ökotrophologin

Ernährungsberatung kann doch jeder... Oder?

„Ernährungsberater:in“ 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 der Auswahl Ihrer Berater:innen. Erfragen Sie Ausbildungen/Studium, um die richtige Wahl zu treffen!

ZERTIFIKAT
ErnährungsBeraterin
VDOE
BerufsVerband Oecotrophologie e.V.

FOLGEN SIE UNS!

essenZ.hamburg · essenZ Hamburg
essenZ – Dr. Heike Niemeier und Team · Podcast „essenZ fürs Ohr“

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

Ernährungsberatung und -therapie

Essen wirkt!

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 Anstupser benötigen und/oder eine Analyse Ihrer derzeitigen Lebensmittelauswahl erhalten möchten.

DAUER ca. 75 / 90* Minuten

KOSTEN

- 120,- / 139,-* € **Lydia Wilkens**, Dipl.-Ökotrophologin
- 150,- / 169,-* € **Dr. Heike Niemeier**, Dipl.-Ökotrophologin

Michel · 132 Meter
Für maßgeschneiderte Starthilfe

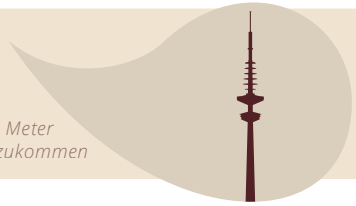
Ernährungsberatung „Michel“ · *3er-Paket* ·

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

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



Heinrich-Hertz-Turm · 280 Meter
Um hoch hinauszukommen

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

- 899,- / 999,-* € **Lydia Wilkens**, Dipl.-Ökotrophologin
- 1.099,- /1.199,-* € **Dr. Heike Niemeier**, Dipl.-Ökotrophologin

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

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 ärztlichen Bescheinigung 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 (Bioelektrische Impedanz-Analyse, kurz: BIA)

BIA-Messung unabhängig von einer Ernährungsberatung:

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

- 1 Termin . . . . . 39,- EUR
- 5 Termine . . . . . 169,- EUR
- 10 Termine . . . . 299,- EUR

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

- 1 Termin . . . . . 89,- EUR
- 5 Termine . . . . . 399,- EUR
- 10 Termine . . . . 749,- 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

In der ***Schule des Essens*** widmen wir uns diesen wichtigen Themen. Alle Infos: www.schule-des-essens.de

Unternehmen und Betriebe

Wir bieten Trainings, Workshops und Kochevents zur Gesundheitsförderung von Mitarbeiter:innen an. Sprechen Sie uns gern an! Alle Infos: www.essenZ-im-unternehmen.hamburg

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 Ihre Körperzusammensetzung präzise durch eine BIA-Messung mit dem mBCA555 (von seca) analysiert.
- 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.