



Praxis für Ernährungsberatung
Sabine Jipp
 Diplom-Oecotrophologin

Keine Scheu vor der Ernährungstherapie

Essentscheidungen sind in erster Linie emotional. Es macht einen Teil unseres Selbst aus, in das wir uns mit guten Gründen nicht hineinreden lassen möchten.

Oft erfahren wir erst durch den Arzt in einem späteren Lebensalter, wenn unser festgelegtes Essmuster nicht kompatibel ist mit der eigenen Gesundheit.

Es wird auf die Ernährungsberaterin verwiesen, die Unterstützung geben kann im Hinblick auf Informationen und Begleitung in der Umsetzung eines neuen Essverhaltens. Das führt oft zu Schwellenängsten in der Befürchtung um die eigene Autonomie.

Eine „gute“ Beraterin weiß darum und macht sich deshalb mit Ihnen sensibel auf den Weg.

Im Gespräch selbst sind Sie der Experte für Ihr eigenes Leben, Ihre Lebensziele, Ihre Veränderungsbereitschaft und Veränderungsmöglichkeiten. Nur Sie selbst können entscheiden was Sie verändern möchten oder sich zutrauen.

Im Anschluss an das Gespräch können Sie besser entscheiden, welche Veränderungen für

Sie fühlbar richtig sind und auf welchen Wegen dies am besten zu erreichen ist.

Zwischenziele verändern sich dabei und lassen die Dauer der Therapie je nach Bedarf und Bereitschaft offen.

Voraussetzung für eine anerkannte Ernährungstherapie ist eine Ausbildung als Diätassistentin oder ein Studium der Ernährungswissenschaften bzw. Oecotrophologie mit gültiger Zusatzqualifikation. Die Kosten werden größtenteils von den Krankenkassen übernommen. Bei Bedarf sprechen Sie mit Ihrem Arzt.

Gerne stehe ich Ihnen auch telefonisch für ein kostenloses Erstgespräch zur Verfügung.

Sabine Jipp
Dipl.-Oecotroph.
Praxis für Ernährungsberatung
Adolf-Friedrich-Str. 10
23758 Oldenburg in Holstein
Tel.: 04361-620 39 02

