Sie möchten der Ernährung im Alltag mehr Beachtung schenken oder persönliche Ziele erreichen?

Sie sind zwar gesund, doch Sie befinden sich gerade in einer besonderen Lebenssituation, die eine besondere Ernährung erfordert. Oder Sie möchten Ihre Ernährungsgewohnheiten ändern, um Ihre Gesundheit zu erhalten und Krankheiten vorzubeugen.

Unsere Schwerpunkte

- Gesundes Körpergewicht
- Schwangerschaft- und Stillzeit
- Vegetarische und vegane Ernährung
- Wechseljahrbeschwerden
- Gesunde Ernährung im Alltag – zu Hause und im Job
- Familientisch, Kinder
- Begleitung bei einer Ernährungsumstellung
- Unverträglichkeiten, häufiges Unwohlsein nach dem Essen, aber keine Diagnose
- Verdauungsprobleme
- Ernährung im Alter

Ablauf

Sie vereinbaren mit uns einen Termin für ein ausführliches Erstgespräch, in dem wir gemeinsam mit Ihnen die nächsten Schritte und Massnahmen besprechen.

Sie werden stets von der selben Fachperson, mit fundierten Kenntnissen betreut und unterstützt. Alle vorgeschlagenen Massnahmen werden gemeinsam mit Ihnen an Ihre persönliche Lebenssituation angepasst. Wir stellen Ihnen die nötigen Hilfsmittel zur Verfügung.

Telefon- und Videoberatung

Sie können Ihre Beratung sowohl telefonisch als auch per sichere HIN-Videotelefonie wahrnehmen. Die für Sie zusammengestellten Beratungsunterlagen erhalten Sie dann per Mail.

Telefon- und Videoberatungen, die mit einer ärztlichen Verordnungen stattfinden, werden über die Krankenkassen-Grundversicherung vergütet.

ernährungs zentrum

Ihre Praxis für Ernährungsberatung im Zentrum von Zürich

Sie haben eine bestehende Erkrankung oder einen operativen Eingriff hinter sich und brauchen nun professionelle Unterstützung. *

* Abrechnung über die Krankenkassen-Grundversicherung

Sie möchten der gesunden Ernährung im Alltag mehr Beachtung schenken oder persönliche Ziele erreichen.

Wir sind für Sie da.

Sie haben eine bestehende Erkrankung oder einen operativen Eingriff hinter sich und brauchen nun professionelle Unterstützung?

Wir begleiten und unterstützen Sie, Ihre bisherigen Ernährungsgewohnheiten nachhaltig zu verbessern. Beschwerden werden dadurch gelindert und der Krankheits- und Heilungsverlauf positiv beeinflusst.
Die Beratung wird ganz auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt. Gemeinsam passen wir Ihre persönlichen Ess- und Trinkgewohnheiten an Ihre aktuelle Lebenssituation an.

Unsere Schwerpunkte:

- Stoffwechsel (Gewichtsreduktion, Diabetes Typ 2, Gicht, Schilddrüsenunterfunktion etc.)
- FODMAP und Unverträglichkeiten (Histamin, Laktose etc.)
- Zöliakie
- Herz- Kreislauf (Bluthochdruck, ungünstige Blutfettwerte)
- Fehl- und Mangelernährung
- Magen-Darm-Trakt (Reflux, Chronisch entzündliche Darmerkrankungen, Divertikel, Diarrhö, Obstipation, SIBO etc.)
- Frauengesundheit (PMOS, Endometriose, Menopause, Schwangerschaftsdiabetes etc.)
- Ernährungsberatung für Kinder und Jugendliche
- Schwangerschaft und Stillzeit
- Kiefer-, Mund- und Rachenraum sowie Schluckstörungen

Ablauf

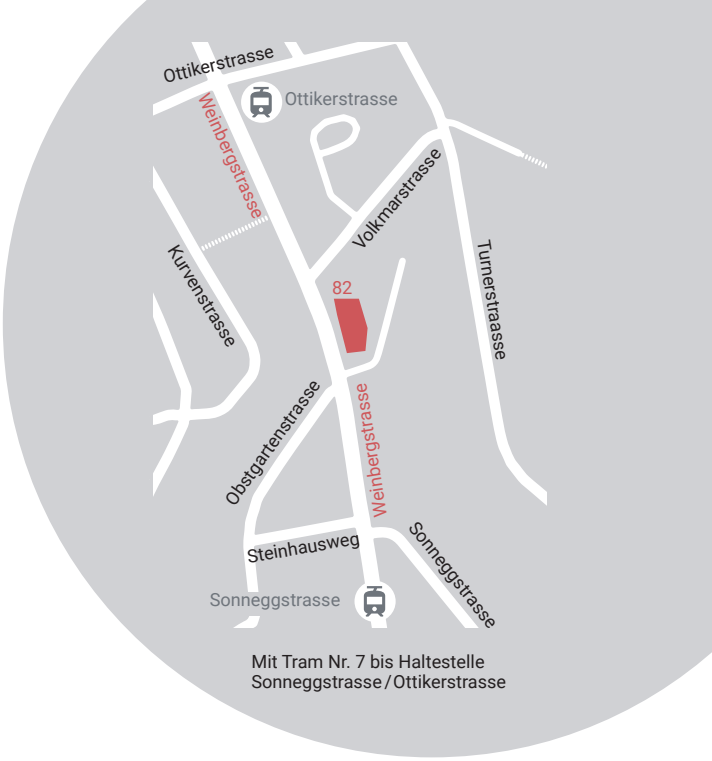
Ihre behandelnde Ärztin/Ihr behandelnder Arzt füllt das Verordnungsformular für die Ernährungsberatung, angepasst an Ihre Diagnose, aus. So werden die Kosten von Ihrer Krankenkassen-Grundversicherung übernommen.

Sie vereinbaren mit uns einen Termin für ein ausführliches Erstgespräch, in dem wir gemeinsam mit Ihnen die nächsten Schritte und Massnahmen besprechen.

Sie werden stets von derselben Fachperson, mit fundierten Kenntnissen zu Ihrer Diagnose, betreut und unterstützt.
Alle vorgeschlagenen Massnahmen werden gemeinsam mit Ihnen an Ihre persönliche Lebenssituation angepasst. Wir stellen Ihnen die nötigen Hilfsmittel zur Verfügung.

Es findet eine regelmässige Rücksprache mit der behandelnden Ärztin/dem behandelnden Arzt statt.

Wichtig: Wenn Sie aufgrund einer medizinischen Diagnose zu uns kommen, brauchen wir die ärztliche Verordnung vor Ihrem ersten Besuch.



Mit Tram Nr. 7 bis Haltestelle Sonneggstrasse / Ottikerstrasse

Treten Sie mit uns in Kontakt

Ernährungszentrum
Weinbergstrasse 82
8006 Zürich
www.ernaehrungszentrum.ch

Anmeldung per Telefon
+41 (0)43 543 82 03

Online-Terminbuchung
www.ernaehrungszentrum.ch/termin-buchen/