

TERMINVEREINBARUNG

THERATEAM

Poccistrasse 3  
80336 München  
Tel.: 089 / 21 99 73 – 84  
kontakt@therateam.info

[www.therateam@info](mailto:www.therateam@info)

MITGLIED IM  
**BFE** Bundes  
Fachverband  
Essstörungen e.V.  
Der Verband der Einrichtungen im Essstörungenbereich

THERATEAM

ERNÄHRUNGSBERATUNG UND ERNÄHRUNGSTHERAPIE

BEI ESSSTÖRUNGEN UND ESSPROBLEMEN



## WENN ESSEN NICHT MEHR SELBSTVERSTÄNDLICH IST

Wenn Essen und Nicht-Essen die Gedanken bestimmen, die Waage zum Stimmungsbarometer und Essen in Gesellschaft zur Qual wird, wenn der Umgang mit Nahrung einsam macht und in die Heimlichkeit zwingt, kurz gesagt: wenn Essen zum Problem wird ist es höchste Zeit etwas zu verändern, um wieder mehr Lebensqualität zu erreichen.

## AMBULANTE ERNÄHRUNGSBERATUNG UND ERNÄHRUNGSTHERAPIE

Auf Ihrem Weg zu einem individuellen, symptomfreien und ausgewogenen Essverhalten unterstützen Sie unsere zertifizierten Ernährungsberaterinnen.

## WENDEN SIE SICH AN UNS DAMIT...

- ... Sie wieder Sicherheit im Umgang mit Portionsgrößen bekommen
- ... Sie sich keine Lebensmittel mehr verbieten müssen
- ... Sie wieder symptom- und angstfrei essen lernen
- ... Sie lernen achtsam mit sich und Ihren Körperempfindungen wie Hunger und Sättigung zu sein

- ... Sie ein strukturiertes Essverhalten lernen, um danach flexibel und frei zu essen
- ... Sie Essen wieder als normal erleben können
- ... Sie wieder Genuss und Freude am Essen haben

## ERNÄHRUNGSBERATUNG UND ERNÄHRUNGSTHERAPIE BEI THERATEAM – JEDER MENSCH ISST ANDERS

Jeder Mensch ist nicht nur anders, er isst auch anders. Deshalb ist auch die Ernährungsberatung und Ernährungstherapie individuell auf Ihre persönlichen Bedürfnisse abgestimmt. In unserer gemeinsamen Arbeit stehen die eigenständige Problemlösung, das Erkennen alternativer Handlungsmöglichkeiten, das Erlernen gesunder Verhaltensweisen sowie die Stärkung Ihrer persönlichen Ressourcen im Mittelpunkt.

## THERATEAM ERNÄHRUNGSBERATUNG UND ERNÄHRUNGSTHERAPIE EIGNET SICH FÜR SIE, WENN...

- ... Sie Probleme mit Ihrem Essverhalten haben
- ... Sie an Anorexia nervosa\*oder Bulimia nervosa\* leiden
- ... Sie unkontrollierte Essattacken haben (Binge Eating\*)

- ... Sie vor oder nach einem Klinikaufenthalt an Ihrem Essverhalten arbeiten möchten
- ... Sie begleitend zu einer ambulanten Psychotherapie Unterstützung bei der Normalisierung Ihres Essverhaltens brauchen

\*Essstörungen sind schwerwiegende psychische Erkrankungen. Eine Ernährungsberatung und Ernährungstherapie kann nicht als Ersatz für eine professionelle Psychotherapie gesehen werden. Ergänzend ist Ernährungsberatung und Ernährungstherapie jedoch empfehlenswert.

## VIDEOGESTÜTZTE ONLINE-ERNÄHRUNGSBERATUNG UND ERNÄHRUNGSTHERAPIE

In diesem Angebot verbindet sich professionelle, kompetente Ernährungsberatung und Ernährungstherapie mit den Vorzügen der flexiblen Kommunikation des onlinebasierten Videochats. Wir können Sie ortsunabhängig und flexibel auf Ihrem Weg zu einem gesunden Essverhalten unterstützen.

## IHRE VORTEILE:

- ... gewohnt hohe Fachkompetenz
- ... visueller, persönlicher Kontakt zur Beraterin
- ... ortsunabhängige Beratung und Therapie
- ... Beratung und Therapie bequem von zuhause aus
- ... keine Anfahrtswege und -zeiten
- ... flexibel auf allen mobilen Endgeräten nutzbar

## KOSTEN UND KOSTENÜBERNAHME

Das Honorar für eine Beratungseinheit (50 Min.) beträgt 65.- Euro. Krankenkassen bezuschussen erfahrungsgemäß bei ärztlicher Empfehlung nach § 43 SGB V mehrere Einzeltermine. Bitte erkundigen Sie sich vorab bei Ihrer Krankenkasse.

Weitere Informationen zu unseren Therapie- und Beratungsangeboten finden Sie auf unserer Internetseite [www.therateam.info](http://www.therateam.info)