

Ernährungsberatung Sportmedizin Nottwil

Eine ausgewogene, gesunde Ernährung ist für unsere körperliche und geistige Gesundheit, unsere Leistungsfähigkeit und für unser Wohlbefinden unerlässlich. Wer sich ausgewogen ernährt und ausreichend bewegt, fördert seine Gesundheit und sein Wohlbefinden.

In einer Erstberatung werden die aktuellen Ernährungsgewohnheiten erfasst, sowie die Bedürfnisse des Klienten / der Klientin geklärt. Im Anschluss werden gemeinsam Ziele definiert, das Ernährungswissen den Zielen entsprechend erweitert und Umsetzungsmöglichkeiten entworfen, die den Bedürfnissen, Interessen und Fähigkeiten der Person entsprechen.

In Anschluss an die Beratung werden die besprochen Aspekte vom Klienten / von der Klientin im Alltag umgesetzt. In einer weiteren Beratung können Schwierigkeiten besprochen und weiteren Lösungsmöglichkeiten gesucht werden oder neue Themen im Zusammenhang mit der Ernährung aufgegriffen werden.

Mögliche Beratungsschwerpunkte können sein:

- Gesunde, ausgewogene Basisernährung
- Ernährung vor, während, nach dem Training
- Anpassung von Ernährungsgewohnheiten zur Gewichtsreduktion
- Usw.

Kosten

- **Ohne ärztliche Verordnung:**

Die Kosten müssen von der Klientin/dem Klienten übernommen werden. Allenfalls kann je nach Grund der Ernährungsberatung eine Abklärung gemacht werden, ob die Zusatzversicherung die Kosten oder Anteile davon übernimmt.

Kosten: 110.- pro Beratung à 50 min

- **Mit ärztlicher Verordnung:**

Falls eine ärztliche Verordnung mit anerkannter Indikation vorliegt (Vorlage Verordnung untern: <http://www.svde-asdd.ch/de/index.cfm?treeID=292>) besteht die Möglichkeit über die Grundversicherung abzurechnen (vorgängige Abklärung mit der Krankenkasse hinsichtlich einer definitiven Übernahme empfehlenswert).

Terminverschiebung / Abmeldung

Terminverschiebungen resp. Absage von Terminen sind mind. 24 Stunden vorher mitzuteilen. Bei zu später oder ausbleibender Abmeldung wird ein Beitrag von Fr. 60.- in Rechnung gestellt. Diese Kosten werden von den Krankenkassen nicht übernommen und gehen somit zu Lasten des Klienten / der Klientin.





Kontaktperson

Andrea Mahlstein, Dipl. Ernährungsberaterin FH

Tel: +41 41 939 66 05

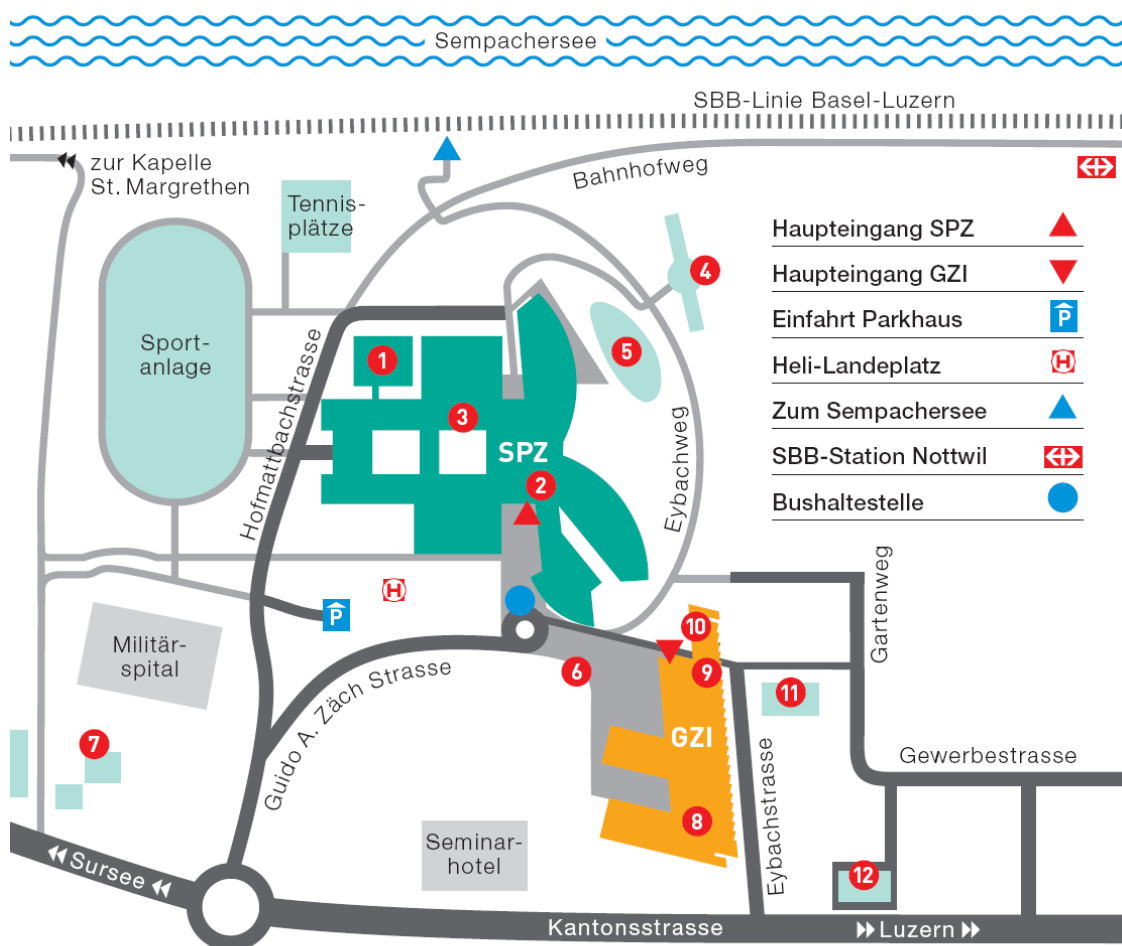
Natel: +41 79 561 43 27

Mail: andrea.mahlstein@paranet.ch

Ort

Schweizer Paraplegikerzentrum Nottwil, Sportmedizin, 6207 Nottwil

Die Sportmedizin finden Sie im Guido A. Zäch Institut direkt neben dem Schweizer Paraplegikerzentrum. Die Sportmedizin befindet sich im Erdgeschoss.



- | | |
|---------------------------|---------------------------------------|
| 1 Orthotec AG | 7 Gutsbetrieb/Hippotherapie |
| 2 ParaHelp | 8 SPF/Institut für Sportmedizin |
| 3 Sirmed AG | 9 Paramedia AG |
| 4 Rosengarten/Kaleidoskop | 10 Schweizer Paraplegiker-Stiftung |
| 5 Biotop/Ring of Life | 11 Paramobil AG |
| 6 Brunnen "together" | 12 Schweizer Paraplegiker-Vereinigung |