

Ernährungsberatung und Screening.2

Präventiver Nutzen

Ernährungsbedingte Krankheiten wie Adipositas und Stoffwechselstörungen nehmen zu. Damit hängen auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen zusammen, die in Deutschland inzwischen die häufigste Todesursache sind. Nach Schätzungen des Robert-Koch-Instituts leidet etwa jeder dritte Erwachsene in Deutschland unter Bluthochdruck. Oft bleiben diese Warnsignale des Körpers unbemerkt, da sie keine direkten Symptome mit sich bringen. Erkennt man die Risikofaktoren frühzeitig, lässt sich das durch eine gesündere Ernährungsweise meist präventiv ausgleichen.

Kurzbeschreibung

In einer individuellen Ernährungsberatung können die Teilnehmer ihren Ernährungsstatus mit 5 Screenings überprüfen lassen. Anschließend werden die Ergebnisse besprochen und es können individuelle Fragen zum Thema Ernährung gestellt werden. Ergänzend dazu bekommen die Teilnehmer einen Zugang auf das Habermann Online-Ernährungsportal, um im Nachgang weitere Informationen und ihre individuellen Ernährungsempfehlungen abrufen oder auch eine telefonische Ernährungsberatung in Anspruch nehmen zu können.



Screenings

- ✓ Blutzucker-Messung
- ✓ Cholesterin-Messung
- ✓ Blutdruck-Messung
- ✓ BMI-Berechnung und Körpergewicht

Eckdaten

Art des Moduls	Screening mit Beratung
Modul-Dauer	1 Tag = 7,5 Std.
Screening-Dauer	30 Min./TN
Auf-Abbauzeit	je 15 Min.
Platzbedarf	ca. 4-6 qm, mit 1 Tisch und 2 Stühlen
Stromanschluss	1 Stromquelle mit Verlängerung bis zum Tisch



Konzept © Habermann Gesundheitstraining-Ernährung GmbH

