

# BERATUNGSPAKETE BASIS UND PLUS

ERNÄHRUNGSBERATUNG BEI ERNÄHRUNGSABHÄNGIGEN ERKRANKUNGEN

*Essen kann viel Freude machen. Es schmeckt gut, viele Menschen nehmen es in geselliger Runde ein und auch bei besonderen Anlässen und romantischen Verabredungen darf ein leckeres Essen nicht fehlen. Doch nicht für jeden sind die täglichen Mahlzeiten ein reiner Genuss. Und nicht alle Körper reagieren auf gleiche Weise auf die Ernährung. Wer unter einer ernährungsabhängigen Erkrankung leidet, benötigt bei der Auswahl seiner Nahrungsmittel besonderes Fingerspitzengefühl. Für viele Betroffene ist das lästig und mühsam.*

Eine gute Beratung kann eine große Hilfe sein, um das Essen wieder genießen zu können. Gemeinsam mit dem RICHTIG ESSEN INSTITUT bietet die Heimat Krankenkasse ihren Versicherten unter dem Motto „Hilfe zur Selbsthilfe“ daher ein individuelles Programm zur Ernährungsberatung an: Die Beratungspakete Basis und Plus für Versicherte mit ernährungsabhängigen Erkrankungen, wie etwa Diabetes, Allergien oder Laktoseintoleranz. 80 Prozent der Kosten übernimmt direkt Ihre Heimat Krankenkasse. Doch nicht nur das: Die restlichen 20 Prozent erstatten wir nach erfolgreicher Teilnahme.

## ► ERNÄHRUNGSABHÄNGIGE ERKRANKUNGEN AUF DEM VORMARSCH



Neben Übergewicht kann es eine Reihe von Faktoren geben, die eine Umstellung der Ernährung ratsam oder sogar notwendig werden lassen. So leiden mittlerweile über 50 % der Bevölkerung unter ernährungsabhängigen Erkrankungen. Das heißt, dass sie aufgrund einer Erkrankung bestimmte Nahrungsmittel nicht vertragen oder sich diese negativ auf ihren Krankheitsverlauf auswirken. Dazu zählen beispielsweise Rheuma, Gicht, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Diabetes, Allergien, Fruktosemalabsorption oder Laktoseintoleranz.

Die Lebensqualität kann dadurch erheblich eingeschränkt werden und in einigen Fällen entsteht aus dem Verzicht auf bestimmte Nahrungsmittel auch eine Unterversorgung an wichtigen Nährstoffen. Eine qualifizierte und individuelle Ernährungsumstellung des Betroffenen bringt die Nährstoff-Bilanz wieder ins Gleichgewicht. Typische Beschwerden, wie Kopfschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden oder Haut-Irritationen, lassen sich in vielen Fällen deutlich bessern. Auch bestimmte Medikamente können durch die richtige Ernährung teilweise vermieden werden.

## ▶ BERATUNGSPAKETE BASIS UND PLUS MIT DEM RICHTIG ESSEN INSTITUT

Für alle Arten ernährungsabhängiger Erkrankungen bietet die Heimat Krankenkasse gemeinsam mit dem RICHTIG ESSEN INSTITUT ein spezielles Beratungsprogramm an. Unter Vorlage einer ärztlichen Verordnung für eine Ernährungsberatung können sich alle Versicherten mit entsprechendem Krankheitsbild beraten lassen. Unter dem Programmnamen „Beratungspaket Basis“ erfahren Sie in drei Beratungsterminen, worauf Sie in Zukunft bei Ihrer Ernährung achten sollten. Die Beratung erfolgt auf Wunsch entweder persönlich oder telefonisch. Dieses Programm findet unter vier Augen statt, so dass Sie ganz individuelle Empfehlungen erhalten. Spezifische Analysen, Planer und Arbeitsmaterialien helfen dabei, die persönliche Ernährungsweise zu analysieren und zu verbessern. Die praktikablen und alltagstauglichen Empfehlungen des Fachberaters werden dabei genau auf Ihre individuelle Situation zugeschnitten. Darüber hinaus lernen Sie auch, wie Sie krankheitsspezifische Symptome erkennen, vermindern und vermeiden können. Uns ist wichtig, dass Sie sich wieder besser fühlen und mit neuer Gelassenheit an Ihre Ernährung herangehen können. Das Programm dauert etwa 2,5 bis 3 Monate.

Wenn anschließend noch Fragen offen bleiben oder Sie eine vertiefte Beratung wünschen, bieten wir Ihnen das „Beratungspaket Plus“ an. In weiteren zwei Sitzungen oder telefonischen Beratungsgesprächen werden Sie noch intensiver in die Geheimnisse der Ernährung eingeführt. Auf Basis weiterer Analysen, erstellt Ihnen das RICHTIG ESSEN INSTITUT spezielle Tagespläne und Rezepte, die den Alltag mit Ihrer Erkrankung noch leichter machen.

## ▶ UND SO FUNKTIONIERT ES...

Um an unserem Programm teilnehmen zu können, benötigen Sie eine ärztliche Verordnung. Einen entsprechenden Vordruck können Sie telefonisch bei unserem kostenfreien Service-Telefon unter der Rufnummer 0800 1060100 anfordern oder auf unserer Internetseite unter [www.heimat-krankenkasse.de](http://www.heimat-krankenkasse.de) direkt ausdrucken. Sobald uns dieser vom Arzt ausgefüllt wieder vorliegt, vermittelt Ihnen das RICHTIG ESSEN INSTITUT nach entsprechender Prüfung den Kontakt zu Ihrem persönlichen Ernährungsberater. Da das Institut über bundesweite Niederlassungen verfügt, werden Ihre persönlichen Beratungsgespräche maximal 20 Kilometer von Ihrem Heimatort entfernt statt finden.

## ▶ WER IST DAS RICHTIG ESSEN INSTITUT?

Das RICHTIG ESSEN INSTITUT ist eine unabhängige Beratungsgesellschaft für Ernährung und Gesundheit. Mit mehr als 300 ausgebildeten Fachberatern berät das Institut bundesweit und wohnortnah zu Fragen der Ernährung. Die individuelle Beratung, die gelungene Übertragung wissenschaftlicher Erkenntnisse in den Alltag und die zertifizierten Fachkräfte machen den Erfolg der Programme aus.

