

Diplom-Oecotrophologin Alexandra Esders bietet alltagstaugliches Training

Varel/Bockhorn. Die Diplom Oecotrophologin Alexandra Esders wohnt in Bockhorn/Steinhäusen – seit dem 1. Mai bietet sie freiberuflich im bundesweiten Netzwerk Dr. Ambrosius individuelle Ernährungsberatung bei vielen Erkrankungen an. Dabei arbeitet sie grundsätzlich eng mit dem behandelnden Arzt zusammen.

Die Praxisräume, die sie für Ihre Beratungsgespräche nutzt, finden die Patienten in Varel, Bleichenpfad 8, aber auch Hausbesuche sind grundsätzlich nach Absprache möglich.

„Nach einem 7-jährigen Auslandsaufenthalt mit meiner Familie in den USA muss ich leider feststellen, dass die Häufigkeit von Übergewicht und insbesondere Adipositas bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen auch hierzulande weiter zugenommen hat,“ erklärt Alexandra Esders.

Doch Kalorien zählen und Hungern ist out – bei der Methode nach Dr. Ambrosius steht die Umstellung des Ernährungs- und Essverhaltens im Vordergrund. Der Verkauf von Produkten gehört nicht zum Programm.

„Der erste Schritt ist immer eine gezielte Analyse der Ernährungssituation, anschließend beobachten die Teilnehmer einige Tage ihre Essgewohnheiten“, erläutert die Diplom-Oecotrophologin ihre Vorgehensweise, „erst dann wird ein individueller Plan aufgestellt und mindestens drei Monate ein anderes Essverhalten eingeübt. So schafft jeder in seinem Tempo und in seiner Lebenssituation seinem persönlichen Ziel näher zu



Alexandra Esders bietet Ernährungsberatung bei Übergewicht, Allergien und vielen anderen Erkrankungen an. Die Nachbetreuung über mehrere Monate gehört zum Service im Netzwerk Dr. Ambrosius.

kommen – ohne auf den Genuss zu verzichten.“

Der Schlüssel zum Erfolg in diesem Programm ist das familien- und alltagstaugliche Training von gesundem Ernährungs- und Essverhalten. Der grundsätzlich enthaltene Service einer Nachbetreuungsphase von 12 Monaten hilft, das Erreichte auch dauerhaft zu stabilisieren.

Weitere Beratungsschwerpunkte im „Studio für Ernährungsberatung Alexandra Esders“ sind neben Übergewicht unter anderem Allergien, Fettstoffwechselstörungen, Essstörungen und Magen- und Darmerkrankungen. Durch regelmäßige Fortbildungen ist die Ernährungsfachfrau stets auf dem neuesten Wissensstand.

Eine Kostenübernahme durch

die Krankenkassen ist möglich. „Nutzen Sie gleich das kostenlose Informationsgespräch zu Ihrer Ernährungssituation und rufen Sie mich gern unter ☎ 04453/7988000 an“, ermuntert die Diplom-Oecotrophologin.