

## Kontakt

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE)  
Ambulanzzentrum  
Ernährungsberatung  
Martinistraße 52  
20246 Hamburg

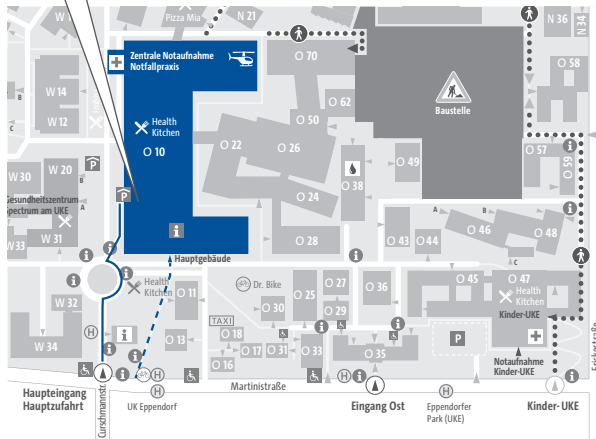
### Anmeldung und Kontakt

Dipl. oec. troph. Marlis John

Mobil: 0152 2282 7374 (Di., Mi., Do.)

E-Mail: ma.john@uke.de

Die Ernährungsberatung befindet sich auf dem UKE-Gelände im Hauptgebäude O10, Erdgeschoss, Endokrinologie



Ambulanzzentrum



Einzel oder in Gruppen:

# Ernährungsberatung



## Liebe Patient:innen,

wer sich bedarfsgerecht und gesundheitsfördernd ernährt und trinkt, trägt positiv zu seinem Wachstum, seiner Entwicklung und seiner Leistungsfähigkeit bei. Angesichts von Übergewicht und ernährungsmitbedingten Krankheiten ist es umso wichtiger, über bedarfsgerechte, ausgewogene und gesunderhaltende Ernährung Bescheid zu wissen. Wissen ist alleine oft nicht ausreichend für eine nachhaltige Gewohnheitsveränderung, daher berate ich Sie als Ökotrophologin mit dem Schwerpunkt auf Gewohnheitsveränderung – und beziehe dabei Vorerkrankungen mit ein. Nehmen Sie gern Kontakt zu mir auf!

Ihre Marlis John,

Leiterin der Ernährungsberatung



### Wenn Sie zu uns kommen ...

- ... schauen wir uns gemeinsam Ihr Ernährungsverhalten an, mit Hilfe des Computers werte ich Ihre Nährstoffversorgung aus
- ... messen wir Ihre Körperzusammensetzung (BIA)
- ... beraten wir Sie bei möglichem Übergewicht und Adipositas, gebe ich Ihnen theoretische und praktische Hinweise für die tägliche Lebensmittelauswahl. Dabei nutze ich moderne anschauliche Modelle und Strategien
- ... trainieren wir, wie Sie Ihr Essverhalten bewusster wahrnehmen können, und ich unterstütze Sie dabei, eine umfassende Gewohnheitsveränderung in kleinen Schritten zu starten
- ... motivieren wir Sie dabei, sich die passenden Ziele zu setzen, und ich stelle Ihnen verschiedene Motivationsmethoden vor, die Sie in Ihrem Alltag integrieren können

Sie haben die Möglichkeit, unsere Beratung in Kleingruppen wahrzunehmen – vor allem, wenn es um die Prävention geht. In Einzelschulungen können wir ...

- ... Ihre Ernährung und Nährstoffzufuhr optimieren, vor allem auch bei Schwangerschaft, Gestationsdiabetes oder wenn Sie Leistungssportler:in/-sportler sind
- ... ggf. Gewicht reduzieren
- ... besser mit Lebensmittelunverträglichkeiten oder Fettstoffwechselstörungen umgehen

Die Kostenübernahme bei Ihrer Krankenkasse übernehmen wir für Sie, id. R. bleibt ein Eigenanteil übrig.