

Individuelle Ernährungstherapie

Sie haben spezielle Fragen zu Erkrankungsbildern? Dann sprechen Sie mich gern auf die individuelle Ernährungstherapie an. Die Beratung findet in Absprache oder Zusammenarbeit mit Ihrem Arzt statt. Sie erfahren, wie Sie Ihre Ernährung optimieren können. Die individuelle Betreuung erstreckt sich über einen längeren Zeitraum.

Seminare

Essen und Trinken in der Schwangerschaft. „Ich bin schwanger, wie soll ich mich ernähren, was soll ich essen und trinken“? In der Schwangerschaft werden besondere Anforderungen an den Körper der werdenden Mutter gestellt. Sie erfahren alle wichtigen Aspekte, die Ihnen und Ihrem Kind gut tun.

Spezieller Ernährungsfleitfaden bei Osteoporose. In diesem Seminar erhalten Sie einen praktischen und alltagstauglichen Ernährungsfleitfaden an die Hand.

Einsatz von Kräutern und Gewürzen. Kräuter und Gewürze sind eine wahre Freude für das Auge und beim Essen. **Genuss pur!** Sie bereiten leckere Gerichte zu und erkennen hierbei wie wichtig die Kombination von Kräutern und Gewürzen in einem Gericht ist.

Fruktose- und Laktoseintoleranz. Sie erhalten einen Leitfaden mit vielen praktischen Ernährungstipps.

Gruppenkurse

Gewichtsreduktionskurs: „Ihr Weg zum Wohlfühlgewicht“. Sie haben sich auch schon gewundert, wie widersprüchlich Diätkonzepte sind? In diesem Kurs kommen Sie Ihrem Wunschgewicht kontinuierlich näher und fühlen sich rundum wohler und fit. Abnehmen wird für Sie ein erreichbares Ziel. Sie erhalten viele Ernährungstipps, die Sie in Ihren Alltag gut integrieren können und lernen beim praktischen Kochen viele leckere Rezepte kennen.

Kurs für Kinder: „Früh starten von Anfang an“. Gemeinsam auf Entdeckungsreise gehen und die Natur erforschen mit Spannung, Spiel und jeder Menge Spaß! Der Kurs bietet eine ausgewogene Ernährung und schließt einen aktiven sowie naturnahen Lebensstil mit ein. Lob, Gruppenintegration und geteilte Freude sind für Kinder bedeutsame Motive. Gemeinsame Mahlzeiten, bei denen wir miteinander reden, lachen, lauschen und genießen können, ein liebevoll gedeckter Tisch und eine harmonische Atmosphäre bilden die Basis des Kurses.

Art of Eating

„Art of Eating“ ist ein Ernährungsclub, der in Bremen seit einiger Zeit besteht. Dieser Club bietet allen Teilnehmern aus Kursen, Individualberatungen, Seminaren und natürlich denen, die sich für das Thema Ernährung interessieren, eine kreative Anlaufstelle. Erfahrungsaustausch, praktisches Ausprobieren leckerer Rezepte, viel Spaß und gute Laune stehen im Mittelpunkt des Clubs „Art of Eating“.

Kochkurse

Wir treffen uns, um gemeinsam wertvolle Leckerereien zu kochen und zu kreieren. Denn auch auf die richtige Zusammenstellung der Lebensmittel kommt es an. Was Sie präventiv für Ihre Gesundheit oder bei bestehender Erkrankung zur Linderung Ihrer Symptome tun können erfahren Sie in den folgenden Kochkursen.

Eine kleine kulinarische Reise ans Mittelmeer. Der Reichtum an Kräutern und Gewürzen sowie die aromatische Vielfalt verschiedener Speisen garantieren dem Feinschmecker kulinarische Genüsse.

Essen und Trinken bei Diabetes mellitus. Wie setze ich die Empfehlungen praktisch um?

Fruktose- und Laktoseintoleranz. Sie erfahren welche Lebensmittel Ihnen ganz besonders gut tun und bereiten leckere Gerichte zu.

Der Ernährungsfleitfaden bei Fibromyalgie. Stellen Sie fest wie wichtig eine ausgewogene Kombination natürlicher und wertvoller Lebensmittel bei dieser Erkrankung ist.

Der Ernährungsfleitfaden bei Osteoporose in der Praxis.

Vollwertküche für Genießer. Lernen Sie die wertvolle Vollwertküche von A bis Z kennen.





Ich bin Ines Mehner und wurde im Juli 1977 in Lübeck geboren. Das Studium der Oecotrophologie an der Hochschule für angewandte Wissenschaften in Hamburg habe ich Ende 2003 erfolgreich absolviert. Seit 2004 arbeite ich als freiberufliche Ernährungsberaterin mit Ärzten verschiedener Fachrichtungen in Bremen zusammen. Im Jahr 2006 habe ich den Fortbildungslehrgang „Ernährungsberater/DGE“ bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. abgeschlossen. Es macht mir große Freude zu kochen und gerne singe ich auch dabei.

Die Schwerpunkte meiner beruflichen Tätigkeit im Rahmen der Ernährungstherapie sind:

- _ Adipositas
- _ Diabetes mellitus
- _ Fibromyalgie
- _ Fruktoseintoleranz
- _ Gicht
- _ Hypertonie
- _ Laktoseintoleranz
- _ Osteoporose
- _ Sportlernahrung
- _ Zöliakie

Kooperationen

Gemeinschaftspraxis
Dr. med. K. Ventzke / Dr. med. K. Spieker
Endokrinologe – Internist – Diabetologe
Schwachhauser Heerstr. 91/93
28209 Bremen

Gemeinschaftspraxis
Dr. med. J. Völker / Dr. med. K. Völker
Internist – Ernährungsmediziner – Diabetologe
Sonneberger Str. 11
28329 Bremen

Praxis Dr. med. S. Barz
Gynäkologin – Traditionelle chinesische Medizin
Pelzerstr. 40
28195 Bremen

Praxis Dr. med. U. Vahl
Gynäkologin
Querlandstr. 4
28357 Bremen

Klinikum Bremen-Ost
Integratives Bildungszentrum
Gesundheitspark
Züricher Str. 40
28325 Bremen

Präventionsmaßnahmen sowie die individuelle Ernährungstherapie finden in Kooperation mit vielen gesetzlichen Krankenkassen statt. Der Erstattungsanteil liegt zwischen 80 und 100 % der Kosten.

Ines Mehner
Dipl. Oecotrophologin
Kasseler Str. 32
0421-24 42 898
28215 Bremen
im@die-ernaehrungsberatung.de
www.die-ernaehrungsberatung.de



Ernährungstherapie und Ernährungsberatung

Ines Mehner 
Die Ernährungsberatung

