Wir begleiten Sie bei

- Bluthochdruck
- Herz- und Gefäßerkrankungen
- Verdauungsbeschwerden und Darmerkrankungen
- Erhöhten Blutfettwerten oder Harnsäure
- Übergewicht und Adipositas
- Diabetes Typ 2
- Fettleber
- Krebserkrankungen
- Osteoporose
- Entzündlichen Erkrankungen
- Schwangerschaft und Kinderwunsch
- ... und vielem mehr



Ablauf

Vorgespräch (kostenfrei)

Wir klären Ihr Anliegen und füllen gemeinsam die Anträge für Ihre Krankenkasse aus.

Erstberatung (60 Min.)

Inkl. ausführlicher Ernährungsanamnese, Körperanalyse-Messung, Auswertung Ernährungsprotokoll, Informationsmaterial und jede Menge Rezepte. Wir entwickeln gemeinsam die ersten Schritte für eine individuelle, auf Sie abgestimmte gesunde Ernährung.

Folgetermine (je 30 Min.)

Verlaufs- und Erfolgskontrolle, weitere Körperanalyse-Messungen und Besprechung der nächsten Schritte. Wir unterstützen Sie bei Schwierigkeiten und erarbeiten gemeinsam Strategien für eine langfristig erfolgreiche Ernährungsumstellung.

Vereinbaren Sie noch heute Ihr unverbindliches Infogespräch

GEMEINSCHAFTSPRAXIS
KOHLER, SCHWALL-GEIER, DE BRA, STEFFENS

Ratskellerstraße 9-11
77855 Achern
Telefon 07841 6264-0
E-Mail: ernaehrung@gemeinschaftspraxis-achern.de

GEMEINSCHAFTSPRAXIS
KOHLER, SCHWALL-GEIER, DE BRA, STEFFENS

„Medizin aus der Küche“

Individuelle Ernährungsberatung

- Gesundheit und Lebensqualität langfristig verbessern
- Chronischen und akuten Krankheiten vorbeugen
- Wunschgewicht erreichen ohne JoJo - Effekt

Wir vermitteln Ihnen das nötige Wissen und nehmen Sie auf Ihrem persönlichen Weg an die Hand.

Es gibt nichts wichtigeres als die

Gesundheit

"Gesundheit beginnt auf dem Teller – kleine Veränderungen führen zu großen Erfolgen."



Liebe Patienten,

mein Name ist **Elena Löffler,** ich habe mein Studium zur Ernährungsberaterin an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement in Köln und Freiburg absolviert und begleite seit mehreren Jahren Menschen mit unterschiedlichsten Erkrankungen auf ihrem Weg zu mehr Gesundheit. Ich freue mich sehr, ab sofort auch mit Ihnen diesen Weg zu gehen

SELBSTHEILUNGSPROZESSE AKTIVIEREN

Die richtige Auswahl an Lebensmitteln kann den Heilungsprozess vieler Erkrankungen aktivieren und die Selbstheilungskräfte des Körpers unterstützen. Profitieren Sie von mehr körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit und Lebensqualität.

PRÄVENTION – FIT BIS INS HOHE ALTER

Beugen Sie aktiv vielen Zivilisationskrankheiten vor. Lernen Sie, welche Ernährung langfristig für ein starkes Herz, ein leistungsstarkes Gehirn und gesunde Blutgefäße sorgt.

FETTVERBRENNUNG ANKURBELN

Wir geben Ihrem Stoffwechsel Starthilfe, um hartnäckige Fettpolster und überschüssige Pfunde abzubauen. So können Sie Ihren Körperfettanteil reduzieren und Ihr Wunschgewicht langfristig halten – ohne Jojo-Effekt.

DIABETES TYP 2 VERBESSERN

Selbst wenn bereits Medikamente eingenommen werden, kann ein Typ-2-Diabetes wieder rückgängig gemacht werden. Dabei ist die richtige Ernährung entscheidend. Lernen Sie, wie Sie über die Ernährung Ihre Bauchspeicheldrüse entlasten und Ihren Zuckerstoffwechsel normalisieren.

FETTLEBER

Eine Fettleber kann sich durch eine Ernährungsumstellung vollständig zurückbilden. Starten Sie jetzt Ihr Ernährungsprogramm und bringen Sie Ihr eingelagertes Leber-Fett zum Schmelzen.

CHOLESTERIN NATÜRLICH SENKEN

Cholesterinreiche Lebensmittel wie Eier oder Butter beeinflussen unsere Cholesterinwerte im Blut kaum. Lernen Sie, was wirklich hinter erhöhten Blutfetten steckt. Bereits kleine Veränderungen in der Ernährung können helfen, um die Blutfette ganz natürlich zu senken.

DARMGESUNDE ERNÄHRUNG

Der Großteil aller Immunzellen befindet sich in Dünn- und Dickdarm. Stärken Sie Ihren Darm, stärken Sie automatisch auch Ihre Abwehrkräfte. Doch welche Lebensmittel sind für ein gesundes Mikrobiom wichtig? Und wie verbessern Sie die Funktion Ihrer Darmschleimhaut? Wir zeigen es Ihnen!

ERNÄHRUNGSMYTHEN AUFGEDECKT

Fettarme Ernährung ist notwendig beim Abnehmen? Cholesterin verstopft die Blutgefäße? Wir begleiten Sie durch den Ernährungs-Dschungel aus Halbwahrheiten und Trends, decken Ernährungs-Mythen auf und zeigen Ihnen, welche Maßnahmen wirklich sinnvoll sind.