

## Ernährungsberatung Spital Rheinfelden

Gesundheitszentrum Fricktal  
Spital Rheinfelden  
Riburgerstrasse 12  
4310 Rheinfelden

Telefon 061 835 66 66  
Telefax 061 835 66 18  
E-Mail [info@gzf.ch](mailto:info@gzf.ch)  
Internet [www.gzf.ch](http://www.gzf.ch)

Partner der  [www.asa-spitaeler.ch](http://www.asa-spitaeler.ch)

Netzwerk für Qualitäts- und Leistungsoptimierung  
im Spital- und Pflegebereich.

## Ihre Bedürfnisse sind uns ein Anliegen

Heute ist allgemein bekannt, wie wichtig eine gesunde Ernährung ist. Doch liegt die Schwierigkeit oft darin, das vorhandene theoretische Wissen langfristig in die Praxis umzusetzen. Sie in diesem Prozess mit unserem fachlichen und therapeutischen Wissen zu unterstützen und zu begleiten, ist unsere Aufgabe.

Denken Sie beim Wort "Ernährungsberatung" an unnötige Einschränkungen und strikte Verbote? Da können wir Sie beruhigen: Diese Zeiten sind längst vorbei! Unser Ziel ist, Ihre Bedürfnisse zu erkennen und Ihre Möglichkeiten unter Berücksichtigung Ihrer Lebenssituation optimal auszunutzen. Dabei stehen die Förderung Ihrer Lebensqualität und des Essgenusses an erster Stelle.

## In der Ernährungsberatung

- Werden in einem ersten Schritt Ihre aktuellen Ess- und Trinkgewohnheiten analysiert. Darauf aufbauend werden realistische Ziele ausgearbeitet, die auf Ihre Situation abgestimmt sind.
- Erfahren Sie Zusammenhänge zwischen Symptomen und der momentanen Ernährungsweise.
- Lernen Sie, wie Sie Ihre individuellen Ziele und Empfehlungen in den Alltag umsetzen können.
- Lernen Sie, problematisches Essverhalten zu optimieren.
- Erhalten Sie unterstützende Motivation unsererseits.
- Lernen Sie, wie Sie sich in dem unüberschaubaren Angebot von Lebensmitteln und der Fülle oft widersprüchlicher Ernährungsinformationen zurecht finden.
- Erhalten Sie eine gezielte Wissensvermittlung rund um die Themen Essen und Ernährung.

## Angebot

Das Gesundheitszentrum Fricktal bietet im Spital Rheinfelden ambulante Ernährungsberatungen an. Auf Anfrage sind auch Termine im Spital Laufenburg möglich.

Eine Ernährungsberatung dauert etwa 50 Minuten und die Anzahl der Beratungen wird nach Bedarf festgelegt.

## Kassenpflichtige Leistungen (Grundversicherung)

Wird die Beratung ärztlich verordnet, wird die Leistung bei nachfolgenden Indikationen von Ihrer Krankenkasse anerkannt (10% Selbstbehalt) und berechtigt Sie zum Besuch von 6 Beratungen (bei Bedarf ist eine Verlängerung möglich).

- Stoffwechselerkrankungen
  - z.B. Diabetes mellitus, hohes Cholesterin, Gicht, usw.
- Adipositas: Übergewicht mit BMI über 30 kg/m<sup>2</sup> (Berechnung: Aktuelles Gewicht geteilt durch die Grösse in Meter im Quadrat)
- Herz- und Kreislauferkrankungen
- Erkrankungen und Beschwerden im Verdauungssystem
- Fehl- und Mangelernährungszustände
- Nahrungsmittelallergien

## Ernährungsberatung ohne ärztliche Verordnung (Selbstzahler)

Wir beraten gerne auch Personen, die ohne ärztliche Verordnung mehr über eine gesunde Ernährung erfahren wollen oder ihre Ernährung gesünder gestalten möchten.

- Beratung gesunde Ernährung / Prävention
- Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit
- Ernährung bei Breitensport

## Über uns

Wir sind ein Team von zwei erfahrenen, diplomierten Ernährungsberaterinnen HF mit fundierter Ausbildung. Unser Wissen basiert auf medizinisch wissenschaftlichen Erkenntnissen. Durch ständige Weiterbildung gewährleisten wir eine kompetente und zeitgerechte Informationsübermittlung rund um die Ernährung. Wir unterstehen der Schweigepflicht.

Für Fragen und Auskünfte stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

## Kontakt

Sandra Reinhard, dipl. Ernährungsberaterin HF  
Tel. 061 835 67 11, Fax 061 835 66 18, E-Mail [sandra.reinhard@gzf.ch](mailto:sandra.reinhard@gzf.ch)

Silvia Neukomm, dipl. Ernährungsberaterin HF  
Tel. 061 835 67 11, Fax 061 835 66 18, E-Mail [silvia.neukomm@gzf.ch](mailto:silvia.neukomm@gzf.ch)

## Anmeldung

Möchten Sie eine Beratung in Anspruch nehmen, dann besprechen Sie dies mit Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt. Sobald wir eine Anmeldung erhalten, nehmen wir mit Ihnen für eine Terminvereinbarung Kontakt auf. Oder vereinbaren Sie direkt mit uns einen Termin.

Sie können jederzeit einsteigen!

Das Anmeldeformular ist auf der Internetseite [www.gzf.ch](http://www.gzf.ch) in der Rubrik "Ernährungsberatung" unter den Fachbereichen abrufbar.

## Weitere Angebote in Zusammenarbeit mit der Ernährungsberatung

- Diabetesbuffet
- Kurs für die Funktionelle Insulintherapie (FIT)
- Herz-Fit (Spital Laufenburg)