



GZF

Gesundheitszentrum
Fricktal

Ernährungsberatung



Eine gesunde Ernährung ist von vitaler Bedeutung – dies ist allgemein bekannt. 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.

Ernährungsberatung

Ihre Bedürfnisse sind uns ein Anliegen

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.

Angebot

Das GZF bietet im Spital Rheinfelden und am Fachärzthehaus Frick ambulante Ernährungsberatungen an. Eine Ernährungsberatung dauert etwa 50 Minuten und die Anzahl der Beratungen wird nach Bedarf festgelegt.

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 im Alltag umsetzen können.
- lernen Sie, problematisches Essverhalten zu optimieren.
- erhalten Sie unterstützende Motivation unsererseits.
- lernen Sie, sich in dem umfangreichen Angebot von Lebensmitteln und der Fülle oft widersprüchlicher Ernährungsinformationen zurecht zu finden.
- erhalten Sie eine gezielte Wissensvermittlung rund um die Themen Gesundheit und Ernährung.





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 sechs Beratungen (bei Bedarf ist eine Verlängerung möglich):

- Stoffwechselerkrankungen z. B. Diabetes mellitus, hohes Cholesterin, Gicht usw.
- Adipositas: Übergewicht mit BMI über 30 kg/m² (Berechnung: Aktuelles Gewicht in Kilogramm geteilt durch die Grösse in Meter im Quadrat)
- Herz- Kreislauferkrankungen
- Nierenerkrankungen
- 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 ausgewogener gestalten möchten.

- Beratung gesunde Ernährung/Prävention
- leichtes Übergewicht (BMI < 30)
- Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit
- Ernährung bei Breitensport

Über uns

Wir sind ein Team von drei erfahrenen, diplomierten Ernährungsberaterinnen 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.

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 gzf.ch unter <Zuweiser> abrufbar.

Weitere Angebote in Zusammenarbeit mit der Ernährungsberatung

- Diabetesbuffet
- Ambulante Herzreha am Rhein, Rheinfelden
- HerzFit

Gesundheitszentrum Fricktal AG
Riburgerstrasse 12
4310 Rheinfelden
www.gzf.ch

Spital Rheinfelden
Riburgerstrasse 12
4310 Rheinfelden
T +41 (0)61 835 66 66
F +41 (0)61 835 66 18
ernaehrungsberatung@gzf.ch

→ Sandra Hasler
dipl. Ernährungsberaterin FH
T +41 (0)61 835 67 11
F +41 (0)61 835 63 09
sandra.hasler@gzf.ch

→ Andrea Leisibach
dipl. Ernährungsberaterin HF
T +41 (0)61 835 67 11
F +41 (0)61 835 63 09
andrea.leisibach@gzf.ch

→ Christina Moes-Germi
dipl. Ernährungsberaterin FH
T +41 (0)61 835 67 11
F +41 (0)61 835 63 09
christina.moes@gzf.ch

→ Sabrina Stebler
dipl. Ernährungsberaterin FH
T +41 (0)61 835 67 11
F +41 (0)61 835 63 09
sabrina.stebler@gzf.ch