



HAW Hamburg

Zentrale für

Ernährungsberatung e.V.

Wege zu mehr
Gesundheit und **Wohlbefinden**



z.e.b e.v

Impressum

Herausgeber:

Vorstand der Zentrale für Ernährungsberatung
an der Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg – Verein zur Förderung des gesunden Essverhaltens – e.V.
Lohbrügger Kirchstraße 65, 21033 Hamburg, Tel.: +49 40 428 75 61 08, Fax: +49 40 428 75 61 49, www.ernaehrung-hamburg.de

Konzeption und Text:

Susan Beermann, Jo Boye, Ute Hantelmann, Andreas Jackel, Dr. Kai Paetow, Oliver Schumann, Anne Tirre

Gestaltung und Illustration:

Carmen Lemke, Hamburger Medienpool, Behringstr. 28a, 22765 Hamburg, www.hamburgermedienpool.de

Fotos:

Louisa Schlepper (www.ischlepper.de), eigene Fotos

Hamburg, im April 2008

Inhalt

✓ Der Vorstand	2
✓ Editorial	3
✓ Grußwort von Prof. Dr. Ulrike Arens-Azevedo (HAW, Department Ökotrophologie)	4
✓ Grußwort von Dipl. oec. troph. Silke Schwartau (Verbraucherzentrale)	6
✓ Grußwort von Dipl. oec. troph. Hella Thomas (DAK)	8
✓ Grußwort von Gisela Kron	10
✓ Grußwort von Christiane Schmidt-Rabeler	10
✓ Die Mitglieder	12
✓ Ernährungsberatung in einer sich verändernden Lebens- und Arbeitswelt	14
✓ Tendenz steigend – Die Zahlen	18
✓ Anerkannte Wissenschaft – Die Arbeitsgrundlage	19
✓ Das Puzzle wird größer – Die Entwicklung	20
✓ Aus eigener Kraft – Die Finanzierung	29
✓ Essay: Beratung? Ich? – Gedanken eines Ratsuchenden	30
✓ So läuft's – Die Arbeitsweise	32
✓ Kooperationspartner, Auftraggeber und Medien	34
✓ 2008 bis 2018: Wege zu mehr Gesundheit – Der Ausblick	36



Der Vorstand

von links

Janina Kroker Qualitätszirkel, Diätetik

Anne Tirre Öffentlichkeitsarbeit

Ute Hantelmann 1. Vorsitzende

Prof. Dr. Christine Behr-Völtzer Wissenschaft

Andrea Gahler Rechnungsführerin

Editorial

„Wir machen es einfach!“ – mit diesem Motto startete die Zentrale für Ernährungsberatung e.V. vor zehn Jahren ihre Arbeit. Und dieser Satz hat heute wie in Zukunft immer noch seine Gültigkeit. Andere mögen es „learning by doing“ nennen – egal! Die positiven Erfahrungen haben eine große Zahl von Kollegen und Studierenden zusammengebracht. Als Verbund von Ernährungsfachkräften mit unterschiedlichen Qualitäten und Spezialisierungen konnten wir Ansprech- und Kooperationspartner für die Hamburger Akteure in den Bereichen Gesundheitsförderung, Medizin, Sport, Psychologie, Wissenschaft und Gesundheitswesen werden. Ratsuchende können heute sicher sein, dass ihre Anfrage nach einer Ernährungsberatung zielgerichtet vermittelt wird und sie ein Beratungsgespräch in der Nähe ihres Wohnortes wahrnehmen können.

Der Rückblick auf die unzähligen kleinen und großen Projekte ist auch für uns selbst mit Freude und einem gewissen Stolz verbunden. Unsere Ernährungsfachkräfte haben einerseits mit ihrer Arbeit das Ohr an der Basis, bei den Patientinnen und Patienten, Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmern. Andererseits fördern wir uns gegenseitig im kollegialen Austausch und durch Supervisionen. Und mit gemeinsamen Kongressbesuchen, Fernsehauftritten, der Beteiligung an einer bundesweiten Studie und Posterpräsentationen agieren wir inzwischen auch über Hamburg und das Hamburger Umland hinaus.

Blicken Sie mit uns in diesem Heft auf eine bewegte Vergangenheit zurück. Staunen Sie, welche beachtliche Entwicklung die Zentrale für Ernährungsberatung e.V. in all den Jahren genommen hat. Und freuen Sie sich mit uns auf eine spannende Zukunft, eine Zukunft, von der wir uns wünschen, dass sie von Ihnen mit Interesse begleitet wird. Für Ihre Ideen, Anregungen und selbstverständlich auch für Ihre Kritik sind wir jederzeit offen. Sie kennen ja jetzt unser Motto: „Wir machen es einfach!“

✓ Ute Hantelmann **z.e.b e.v**
Vorsitzende der Zentrale für Ernährungsberatung e.V.

Liebe Mitglieder der Zentrale für Ernährungsberatung e.V.,
Liebe Leserinnen und Leser,

Studierende an der HAW Hamburg erwerben interdisziplinäres Wissen und Fähigkeiten, um dieses anschließend im Beruf in voller Aktualität und Breite nutzen zu können.

In den letzten 10 Jahren war es um die Ernährungsberatung nicht so gut bestellt. So hatte die Gesundheitsreform 1996 das Arbeitsfeld der Ökotrophologinnen und Ökotrophologen stark beschnitten. Bauchtanzkurse wurden zum Vorwand genommen, um den Sinn von primärer Prävention auf den Prüfstand zu stellen. Was per Gesetz abgeschafft wurde, hat damals vielen Fachkräften den Arbeitsplatz gekostet.

Unter diesen Vorzeichen war es ein mutiger Ansatz, dass Studierende höherer Semester zusammen mit Absolventinnen und Absolventen und mit Unterstützung durch den damaligen Fachbereich Ökotrophologie einen „Verein zur Förderung des gesunden Essverhaltens“ gründeten.

Eigeninitiative hat die Entwicklung der Zentrale für Ernährungsberatung e.V. auch weiterhin geprägt. Viele unserer Absolventinnen und Absolventen haben die ersten Schritte in die Selbstständigkeit im Rahmen des Vereins gemacht. Darüber hinaus ermöglichte das Hauptpraktikum bei der ZEB interessierten Studierenden einen realistischen Einblick in das Tätigkeitsfeld einer selbstständigen Ernährungsberaterin.

Es ist erfreulich, wie vielfältig die Angebote der Zentrale für Ernährungsberatung e.V. inzwischen geworden sind. Mittlerweile ist selbst für die Kolleginnen und Kollegen der Ökotrophologie die Zentrale ein wichtiger Ansprechpartner geworden, vor allem bei Fragen, die die Möglichkeiten einer Hochschule deutlich übersteigen.

Die nächsten 10, sogar 12 Jahre lassen eine optimistische Sicht für die Ernährungsberatung zu! Der Nationale Aktionsplan Ernährung und Bewegung, der in diesem Jahr vom Parlament verabschiedet werden soll, wird das Wissen und die Fähigkeiten von Ökotrophologinnen und Ökotrophologen in besonderer Weise erfordern.

Halten Sie deshalb Augen und Ohren offen, Gesundheit ist und bleibt ein großes Thema!

Grußwort



✓ Prof. Ulrike Arens-Azevedo
HAW Hamburg,
Department Ökotrophologie

 Hochschule für Angewandte
Wissenschaften Hamburg
Hamburg University of Applied Sciences

Liebe Kolleginnen und Kollegen,
und vor allem auch liebe Mitarbeiter der ZEB,
liebe Ute Hantelmann!

Ich freue mich sehr, dass ich die Ehre habe, ein Grußwort zum 10. Geburtstag an diese – ja so kann man sie schon nennen – „Hamburger Institution“ zu richten! Der erste runde Geburtstag – mit zehn Jahren fast noch wie ein Kindergeburtstag – aber schon ein richtiger Grund zu feiern:

Schön, dass es Euch seit 10 Jahren gibt: Die Zentrale für Ernährungsberatung!

„Meine Zentrale“ – die Verbraucherzentrale, also eine Zentrale für die Verbraucher – heißt sehr ähnlich und hat den Kontakt immer geschätzt! Wir haben uns glücklicherweise nie als Konkurrenten gesehen, sondern kooperiert, uns ausgetauscht und auch Dinge gemeinsam veranstaltet. Beispielsweise bei den Hamburger Familientagen, Veranstaltungen der Hamburgischen Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung (HAG), Events wie „Es kocht in Hamm“, unserem Kurs „Gewicht im Griff“ usw. stehen wir gern Seite an Seite mit der Zentrale für Ernährungsberatung e.V. Die Anregungen zum bewussten und gesunden Ess- und Lebensstil in der Bevölkerung können gar nicht vielfältig genug sein. Je mehr Fachleute daran arbeiten, desto mehr Ideen entstehen für Groß und Klein – Synergieeffekte werden genutzt.

Grußwort



Meine **Hochachtung** für zehn Jahre engagierte Arbeit, für die vielen erfolgreichen Maßnahmen im Ernährungsbereich, für den Mut zur ständigen Qualitätssicherung, für das Durchhaltevermögen aller Mitarbeiter, auch wenn es mal nicht so lief, wie man es sich vorgestellt hat.

Meine **Anerkennung** dafür, dass der Spagat zwischen Wissenschaft und Ratsuchenden immer gelingt: Die Botschaften für eine gesunde Ernährung sind oft nicht spektakulär, dafür aber immer wissenschaftlich fundiert und ganz nah am Ratsuchenden. Beratung – auch in der Verbraucherzentrale – zeichnet sich dadurch aus, dass ganz individuell nach Lösungen gesucht wird. Die Ratsuchenden tragen selbst dazu bei.

Über all die Jahre habe ich die positive **Entwicklung** der Zentrale für Ernährungsberatung e.V. beobachten können und dabei festgestellt, dass die Wurzeln des Erfolges in der Fachkompetenz, in der Beständigkeit und auch in der Handlungsorientierung liegen. Denn typischerweise ist die Umsetzung im Alltag immer der schwierige Punkt, bei dem die Beratung ihre wichtigste Aufgabe hat. Hier muss man Wege suchen: Schlagworte, unrealistische Vorgaben oder allgemeine Jammereien helfen nicht weiter.

Gerade die Ernährungsberatung braucht Verbraucherschutz und **Seriosität**, weil die Märkte für unsinnige Schlankheitsmittel, wirkungslose oder überdosierte Nahrungsergänzungsmittel oder die Kommerzialisierung im Gesundheitswesen immer größer werden. Daher schätze ich es sehr, dass die ZEB immer unabhängig geblieben ist.

Wie gut die Ernährungsberatung in Hamburg zusammenarbeitet, zeigte sich auch bei den aktuellen Ergebnissen der Nationalen Verzehrsstudie: Hamburg schneidet im regionalen Vergleich mit anderen Bundesländern am besten ab. Auch wenn diese Art der Evaluierung unserer Arbeit nur zum Teil wissenschaftlichen Kriterien genügt, so können wir doch sagen: Übergewicht – Deutschland hat ein dickes Problem, aber die Hamburger und Hamburgerinnen leiden am wenigsten darunter.

Gesunde Ernährung in Hamburg – es gibt dennoch viel zu tun. Aber da zum Jubiläum nur zehn Kerzen ausgeblasen werden müssen, bleibt bestimmt noch genug Luft für weitere gemeinsame Aktivitäten!

✓ Danke für die gute Arbeit! Und weiter so!

verbraucherzentrale
Hamburg

Dipl. oec. troph. Silke Schwartau
Verbraucherzentrale
Abteilung Ernährungsberatung

Herzlichen Glückwunsch
an ein engagiertes Team!

Vor etwa sechs Jahren hat das zunehmende Problem der übergewichtigen Kinder die DAK mit der Zentrale für Ernährungsberatung zusammengebracht. Ambulante Präventionsprogramme sollten die dramatische Gewichtsentwicklung stoppen. RALLYE ENERGY war neu geschaffen und sollte eines davon werden.

Der Zufall wollte es, dass just zu diesem Zeitpunkt Adipositas bei Kindern und Jugendlichen auch innerhalb der DAK ein hochaktuelles Thema war. In einem bis heute bundesweit einmaligen Modell der stationären Betreuung, die ambulante, individuelle Begleitung und Nachsorge beinhaltet, wollte die DAK der Erkenntnis, dass „Kuren“ allein nicht nachhaltig wirken, etwas Neues entgegen setzen. Mit einem kleinen Projektteam der Zentrale für Ernährungsberatung konnte diese Vision in relativ kurzer Zeit verwirklicht werden. Von der Konzeption der stationären und der Nachsorge-Phase über die Erarbeitung der Schulungsinhalte und -materialien bis zur Mitarbeiterfortbildung in Sachen Adipositas – die Zentrale für Ernährungsberatung konnte uns mit kompetenten Fachleuten hervorragend unterstützen. Das ist bis heute so geblieben. Zum Beispiel gab es in Hamburg die ersten selbstorganisierten Supervisionen für die in unserem Modellprojekt tätigen Ernährungsfachkräfte. Ziel war, die dezentrale Arbeit in der Betreuung der Familien mit adipösen Kindern zu reflektieren und dadurch zu verbessern. Solche Anregungen aus dem Kreis der „Praktikerinnen und Praktiker an der Basis“ fließen auch in die allgemeine, strukturelle Arbeit der DAK-Prävention zurück.

Schließlich freuen wir uns, dass wir 2007 drei der Kolleginnen in den kleinen Kreis der speziell geschulten DAK-Motivationstrainerinnen für einen gesünderen Lebensstil aufnehmen konnten – aber an Motivation hat es in der Zentrale für Ernährungsberatung e.V. ja noch nie gefehlt!

Wir wünschen der ZEB auch weiterhin viel Erfolg und danken für die engagierte und vertrauensvolle Zusammenarbeit!

Grußwort



✓ Ihre
Hella Thomas
DAK Unternehmen Leben
Team Leistungen zur Prävention



Zur Prävention einer Diabeteserkrankung wandte ich mich im Auftrag meines Internisten an meine

Krankenkasse, die mir unter anderem die Telefonnummer der Zentrale für Ernährungsberatung gab. Dort wurde mir direkt eine Beraterin vermittelt, die mich anrief und den Ersttermin vereinbarte.

Als Krebspatientin mit einer Fructoseunverträglichkeit sowie einer Vergangenheit mit mehreren Schicksalsschlägen in der Familie war es mir besonders wichtig, mich in einer Einzelberatung vertrauensvoll an eine Beraterin wenden zu können.

Die in Anspruch genommene Ernährungsberatung kann ich nur empfehlen. In erster Linie habe ich Gewicht verloren, und mein Arzt ist wieder voll zufrieden mit mir. Ich habe gelernt, mich an die Vorgaben meiner Beraterin zu halten – und es funktioniert!

✓ Gisela Kron aus Eimsbüttel, 75 Jahre

Liebe Zentrale für Ernährungsberatung,

auf den Kurs „Anders Essen – Abnehmen ohne Diät!“ bin ich durch das „Gesundheitsprogramm – Bonusprogrammheft“, der Techniker Krankenkasse aufmerksam geworden.

Dieser Ernährungskurs hat einiges in meinem Leben ins Rollen gebracht, im besten Sinne!

Ich wollte etwas für mich, für meine Gesundheit tun. Da ich im Sportverein bin, war der Bereich gut abgedeckt.

Entspannungskurse haben mich sehr interessiert, doch Ernährung erschien mir außerdem sehr wichtig, da ich in ca. einem Jahr um die 8 kg zugenommen hatte, obwohl ich doch so darauf geachtet hatte, fettarm zu essen! Ich wusste schon, irgendetwas läuft total schief. Diäten kommen für mich nicht – nicht mehr – infrage, denn ich habe damit nur negative Erfahrungen gemacht. Ganz ehrlich, es ist schon eine tolle Sache und eine gute Motivation, einen Kurs anzustreben, mit dem Wissen, wenn ich es schaffe, erhalte ich einen großen Teil der Kosten erstattet. Ein hoher Anreiz, wenn „die Börse nicht immer so dicke gefüllt ist.“

Was hat mir am besten gefallen, wo fange ich an? Es „passte“ einfach alles. Ganz wichtig: die Kursleiterin mit ihrer Erfahrung und mit ihrem Einfühlungsvermögen, auf die verschiedenen Teilnehmerinnen einzugehen. Das Seminar war sehr lebhaft und interessant gestaltet! Es war außerdem ein glücklicher Umstand, dass die Gruppe – trotz der Altersunterschiede – so harmonierte. Und natürlich der sich einstellende Erfolg nicht zu vergessen. Ich habe, wie es sein soll, langsam abgenommen, innerhalb eines Jahres. Habe das Gewicht gehalten, bis auf kleinere Schwankungen von ca. 1 - 2,5 kg in Zeiten, in denen ich zum Beispiel krank war. Alles blieb „im Rahmen“. Und: Ich habe die Ernährung dauerhaft auf vollwertige Kost umgestellt. Wenn ich am Wochenende meinte, mir mal „weiße Brötchen“ und ähnliches leisten zu wollen – da hatte ich schnell diesen Pappgeschmack im Mund und genauso schnell wieder Hunger: auf mein Vollkornbrot. Ohne Obst geht heute gar nichts mehr. Und wenn ich mir mal ein dickes Stück Kuchen oder ein Eis gönne, dann genieße ich es total und ohne Reue. Und übrigens, ganz dunkle Schoko mit hohem Kakaoanteil, ein Riegel, mehr geht nicht, sonst wird es mir zuviel und ich habe wieder für zwei Wochen genug.

Und Bewegung und noch mal Bewegung! Walken, schwimmen, Ballspiele, lange Spaziergänge, frische Luft. Ich hatte kaum Lust auf Süßigkeiten, außer nachmittags manchmal auf ein Eis oder ein Stück Kuchen. Konnte mir aber nichts anhaben, habe ich immer mit Genuss gegessen! Meine Figur war echt okay in der Zeit. Ich hatte während des Seminars und in der Zeit danach insgesamt ca. 7 - 8 kg abgenommen und gehalten.

Bis heute bin ich, was die Ernährungsumstellung betrifft, „am Ball“ geblieben. Natürlich gab und gibt es Phasen, da kämpfe ich mit „Schludrigkeit“. Das hängt immer total mit meinem seelischen/körperlichen Wohlbefinden zusammen, besonders aber mit Stresssituationen.

Ich habe aber im Kurs gelernt, diese Einflussfaktoren zu erkennen und gegenzusteuern.

Vielen Dank für Eure gute Arbeit und alles Gute zum zehnjährigen Jubiläum!

✓ Herzlichst Eure
Christiane Schmidt-Rabaler

Grußwort
zweier Klientinnen



Die Mitglieder

z.e.b e.v

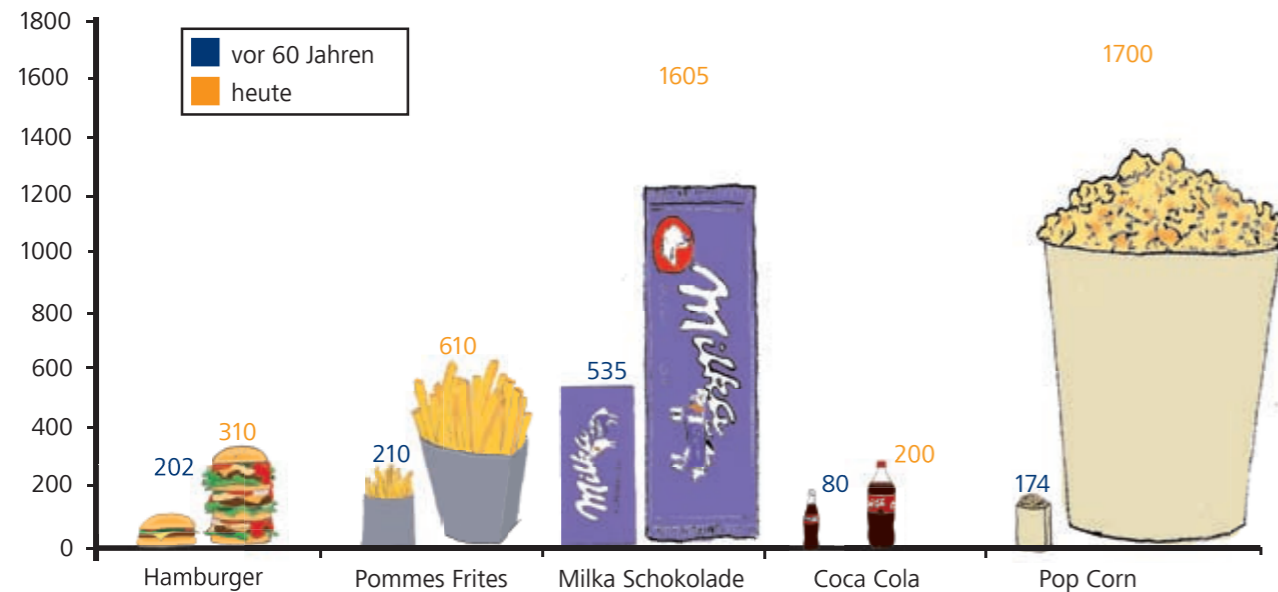


Zu viel Fett – Das XXL-Problem

Nicht nur in Deutschland oder den USA ist das Problem Übergewicht auf dem Vormarsch, sondern weltweit. Der Handel und die Lebensmittelproduzenten tragen zu dieser Entwicklung bei, denn das zunehmende Problem der XXL-Kleidergrößen folgt der gesteigerten Herstellung von XXL-Produkten auf dem Fuße.

Ein „Whopper“ der Firma *Burger King* wog im Jahre 1954 noch 79 Gramm. Im Jahr 2004 waren es 122 Gramm. Der Kalorienzuwachs pro Portion betrug mithin 53,47 %. Konkurrent *McDonald's* bot 1955 seine Pommes Frites mit 68 Gramm an, heute sind es 198 Gramm, was einem Kalorienzuwachs von 191 % entspricht.

Beispiel für Veränderung von Produktmenge und Kalorienzahl



(Quelle: NATIONAL GEOGRAPHIC, August 2004)

Möglich ist diese Steigerung, weil durch die intensivere Landwirtschaft und Massentierhaltung die Rohstoffe dieser in der Grafik aufgeführten Produkte wesentlich günstiger hergestellt werden können. Durch XXL-Packungen werden nicht nur größere Mengen konsumiert, dem Kunden wird auch das Gefühl vermittelt, „mehr fürs Geld zu bekommen“. Und das scheint sich auch in Zeiten knapper privater Kassen positiv auf den Umsatz auszuwirken.

Die Betrachtung statistischer Zahlen spiegelt den wahren Ernährungswandel jedoch nur bedingt wider, denn der Gemüseverzehr lässt heute im Vergleich zu den Jahren 1950 - 1960 eigentlich eine gesündere Ernährung vermuten. Die Zahlen täuschen. Mit gleicher Nahrungsmenge nehmen wir heutzutage überproportional viele Kalorien aus Fett und Zucker zu uns, die durch die fehlende Bewegung nicht angemessen verbraucht werden. Das Resultat ist vielfach mittleres bis starkes Übergewicht.

Allein der Kartoffelverzehr ist seit 1950 um 55,7 % gefallen. Der Anteil an Reis und vor allem Nudelgerichten und Teigwaren ist dafür stark gestiegen. Erfreulich ist der gesteigerte Verzehr von Obst und Gemüse.

Die absolute Menge der täglichen Nahrung ist mit ca. 1,7 Kilogramm seit 1955 nicht wesentlich gestiegen. Dafür hat sich die tägliche Kalorienzahl deutlich erhöht.

Doch das allein erklärt noch nicht vollständig das Problem des zunehmenden Übergewichts.

Zwei weitere Faktoren spielen eine wichtige Rolle. Der Zucker-Anteil ist seit den 50er Jahren um 150 % gestiegen, der des Fetts um 66 %. Zucker ist zwar ein Kohlenhydrat, wird aber bei Überfluss im Körper zu Fett umgewandelt. Veränderte Anteile innerhalb der Lebensmittel, aber auch neue Produkte, wie zum Beispiel Cornflakes und Frühstückscerealien, die es in den 50er Jahren in Deutschland noch nicht gab, haben entscheidend zu einem erhöhten Zuckerkonsum beigetragen.

Zucker findet sich in fast allen Produkten unserer täglichen Nahrung. Versteckt oder leicht ersichtlich. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat festgestellt, dass die Ernährung in den 50 Jahren den empfohlenen Richtlinien näher kam, als es heute der Fall ist. Heute tragen die Kohlenhydrate entgegen der Empfehlung von 55 % weniger als 50 % zur Gesamternährung bei. Der Anteil an Fett, den die DGE mit 30 % empfiehlt, lag 1950 bei 36 % und heute sogar bei 40 %.

Wenig Bewegung – ein Luxus?

Das falsche Essen allein ist jedoch nicht der einzige Grund für das Problem des Übergewichts.

Vor allem die mangelnde Bewegung aufgrund familiärer, persönlicher und beruflicher Bedingungen schlägt negativ zu Buche: Weg von körperlich schwerer Arbeit, hin zu sitzenden Tätigkeiten im Büro und Hobbys am Computer – da unterbleibt schlichtweg die Bewegung, die nötig wäre, um den Kalorienverbrauch wieder anzukurbeln.

Die Zahl der Mitglieder der Fitnessstudios von 1990 bis 2004 von 1,7 Mio. auf über 5 Mio. gestiegen, doch über die Art und Weise der sportlichen Aktivitäten, die Trainingsart und -dauer sowie deren Effektivität gibt dieser Trend keine Auskunft.

Die Anzahl der Kursteilnehmer bei *WeightWatchers* ist ebenfalls stark gestiegen, und zwar von 2.300 im Jahr 1975 auf 100.000 im Jahr 2004.

Der Anteil der Menschen, die ihren täglichen Weg zur Arbeit zu Fuß oder mit dem Rad zurücklegen, ist seit 1990 auf unter 20 % gesunken. Dafür ist der Anteil derer, die mit dem Auto kommen, auf 65 % gestiegen. Dieser Zuwachs hat sicherlich mit der geforderten Flexibilität im Berufsleben zu tun. Doch kann dies insgesamt keine Rechtfertigung für den persönlichen Bewegungsmangel sein.

Jeder zweite ist bereits zu dick (= BMI über 25). Die Konsequenz daraus: Die gesetzlichen Krankenkassen müssen bereits jetzt schon 30 Milliarden Euro jährlich für die Behandlung ernährungsbedingter Krankheiten ausgeben.

(Alle Zahlen stammen aus: NATIONAL GEOGRAPHIC, August 2004; Quelle: „Ernährung im Wandel der Zeit“ von Lydia Bleichrodt, VHS Wedel, Januar 2007)



Schlussfolgerungen für die Ernährungsberatung

„Wer abnehmen will, muss essen“ – aber das Richtige! Aufklärung über die Energie- und Nährstoffdichte von Lebensmitteln ist wichtig. Die modernen Fertiggerichten verleiten dazu, trotz (oder gerade wegen) geringer Menge und genauso geringem Sättigungsgefühl viele Kalorien aufzunehmen.

Nicht wenig zu essen ist der Weg aus dem Übergewicht, sondern voluminöse, kalorienarme Lebensmittel mit Spaß und Genuss zu verzehren. Mit Obst und selbst gekochten, fettarmen Gemüsegerichten kann man absolut nichts verkehrt machen. Unerlässlich ist es, auch in der Ernährungsberatung den Ausweg aus der „Bewegungsfalle“ zu suchen. Wer sein Körperfett reduzieren will, muss den Stoffwechsel aktivieren und die Muskelmasse erhalten, bestenfalls sogar aufbauen. Nur so kann sich ein dauerhafter Erfolg einstellen.

Die dritte Herausforderung in der Ernährungsberatung ist die „Work-Life-Balance“, der richtige Lebensstil zwischen Beruf, Familie und Freizeit. Wie viel Zeit räume ich mir für gesundheitsförderliche Verhaltensweisen wie zum Beispiel Sport und Kochen ein? Wie organisiere daraufhin meinen Tag? Wie gehe ich mit Stress um? Was ist, wenn ich rückfällig werde und mich wieder den alten hartnäckigen Gewohnheiten hingebe?

Eine gute Ernährungsberatung coacht die Ratsuchenden und entwickelt mit ihnen ein praktikables Alltagskonzept für einen langfristigen und selbstgestalteten Erfolg.



Tendenz steigend!

– Die Zahlen

Ein Fachprojekt an der ehemaligen Fachhochschule Hamburg, Fachbereich Ökotrophologie von Prof. Dr. Joachim Westenhöfer befasste sich 1995 mit dem Thema „Ernährungsberatung für Schwangere und Stillende“. Studierende erprobten den Beratungsalltag.

Zwei Studentinnen engagierten sich nach dem Fachprojekt 1996 weiterhin zwei Jahre für die Ernährungsambulanz, den Vorläufer der Zentrale für Ernährungsberatung e.V. (ZEB).

Drei große Bereiche werden von den Ernährungsfachkräften der ZEB bearbeitet:

- Gesundheitsförderung mit Adipositasprävention und -therapie
- Diätetik bei allen Erkrankungen
- Betriebliche Gesundheitsförderung

Fünf Qualitätszirkel arbeiten heute fachlich spezialisiert in den Fachgebieten Adipositas, Allergie, Diabetes, Essstörungen und Gastroenterologie.

Sieben Jahre befasst sich die Zentrale für Ernährungsberatung e.V. bereits mit der Konzeption, Umsetzung und Evaluierung des Adipositasprogramms RALLYE ENERGY für Kinder und Jugendliche. Im Herbst 2007 wurde das Programm von der Deutschen Adipositas Gesellschaft anerkannt und zertifiziert. Im März 2008 hat auch der Medizinische Dienst der Krankenkasse sein positives Gutachten veröffentlicht.

Neun Mitglieder gründeten 1998 den gemeinnützigen Verein. Von Beginn an unterstützten Frau Prof. Dr. Christine Behr-Völtzer und Herr Prof. Dr. Joachim Westenhöfer die Arbeit.

23 – 25 – 37 – 42 – 41 – 47 – 50 – 60 – 72 – 83! Die steigenden Mitgliederzahlen verdeutlichen, dass es in und um Hamburg einen Bedarf an Beratung und Therapie gibt – ein eindeutiger Beleg, sich auch weiterhin gemeinsam zu engagieren.

Anerkannte Wissenschaft

– Die Arbeitsgrundlage

- ✓ Wir respektieren die Persönlichkeit und Einzigartigkeit eines Menschen, würdigen seine Lebensgeschichte und beziehen sie in unsere Arbeit ein.
- ✓ Wir arbeiten analytisch mit Methoden der ausführlichen Ernährungsanamnese, der Selbstbeobachtung (Ernährungstagebuch), der Analyse des individuellen Ernährungsverhaltens und der Nährstoffsicherung auf der Grundlage der Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V.
- ✓ Wir unterstützen unsere Klientinnen und Klienten langfristig und nachhaltig auf ihrem Weg zur Änderung und Stabilisierung des gesunderhaltenden Essverhaltens. Wir kommunizieren und kooperieren mit verwandten Disziplinen und Fachkräften aus Medizin, Psychologie, Sozialarbeit, Pädagogik, Gesundheitswesen und Verbraucherschutz. Bei den gesetzlichen Krankenkassen sind wir als qualifizierte und kompetente Vertragspartner anerkannt.
- ✓ Wir arbeiten neutral, unabhängig, kritisch und verkaufen weder Nahrungsergänzungsmittel, noch Schlankheitsmittel oder sonstige Nahrungsmittelerersatzprodukte.



✓ „Die Mitgliedschaft in der ZEB hat mir während des Studiums Wege aufgezeigt, wie ich mich als Ökotrophologin in der Ernährungsberatung selbstständig machen kann. Die Zusammenarbeit mit den Mitgliedern brachte mir nicht nur Freundschaften, sondern auch wertvolle Erfahrungen und den nötigen Mut, direkt nach dem Studium in die Selbstständigkeit zu springen. Die beste Entscheidung, die ich treffen konnte!“
Christin Lemkau

Das Puzzle wird größer

– Die Entwicklung

Vorgeschichte

„Initiative bedeutet, das Richtige zu tun, ohne dass es angeordnet wurde.“ (Elbert Hubbard, amerikanischer Schriftsteller). Mit diesem Spruch begann die Mitgliederversammlung 2006. Vielleicht wäre das auch 1998 schon das richtige Motto gewesen. Nachdem die Gesundheitsreform 1996 der Prävention den „Hahn zugedreht“ hatte, waren viele Ökotrophologinnen und Ökotrophologen ihre Honoraraufträge und Arbeitsplätze los. Die Aussicht für die nächsten Jahre versprach keine neuen Geldströme, und dass die Ernährungsberatung allein von den Ratsuchenden finanziert werden könnte, erschien aussichtslos.

1998



Gründung

„Es kommt darauf an, dass man nicht mutlos wird, sondern immer wieder anfängt.“ (M. Herbert). Dieser Ansicht waren auch die Gründungsmitglieder der Zentrale für Ernährungsberatung e.V. Die negativen Auswirkungen der Gesundheitsreform veranlassten die Mitwirkenden dazu, die Kräfte zu bündeln und die von vielen als sinnvoll erachtete Ernährungsberatung gemeinschaftlich und mit großem Optimismus voranzutreiben. Die Wahl fiel auf den gemeinnützigen Verein als Rechtsform. Denn das größte Anliegen der Mitglieder war es, ein neues Forum für individuelle Ernährungsberatung in Hamburg einzurichten.

Dank des Engagements der Mitglieder und der Unterstützung des Fachbereichs Ökotrophologie war es möglich, auch ohne Startkapital sofort zu beginnen.



✓ „Ich bin Mitglied der ZEB, weil ich ein Austauschmensch bin. Weil ich weiß (wie jeder schlaue Mensch heutzutage), dass man im Verbund stärker ist als alleine. Weil es heute mehr denn je wichtig ist, Kontakte zu pflegen. Ein Teil meines noch zögerlichen Erfolgs hat seine Ursache in dem Kennenlernen (der Mitglieder und natürlich des Vorstandes) der ZEB. Für mich eröffnen sich Möglichkeiten, die ich ohne die ZEB nicht hätte.“
Andreas Jackel

Einzelberatung als Start

„Wege entstehen dadurch, dass man sie geht.“ (Franz Kafka). Das galt für die Ernährungsfachkräfte vor zehn Jahren, aber das prägt auch ganz aktuell unsere Arbeit in der Ernährungsberatung. Gerade Einzelberatungen und Kurse ermutigen und unterstützen die Ratsuchenden immer wieder darin, das gesammelte Fachwissen in die persönlich umsetzbare Form zu bringen. Broschüren lesen, im Internet surfen und Ratgebersendungen anschauen – diese Möglichkeiten nutzen die meisten Bürgerinnen und Bürger heutzutage eigenständig und sehr intensiv. Der Beratungsbedarf wird dann deutlich, wenn entweder die eigenen Ansprüche das Machbare übersteigen oder die Diätanforderungen bei Erkrankungen so komplex sind, dass der Alltagsablauf genau durchdacht werden muss.



Gezielte Ansprache wird wichtiger

„In dem Wie, da liegt der ganze Unterschied!“ (Hugo von Hofmannsthal). Das Studium bietet frisches Fachwissen, aktuelle Forschungsergebnisse und eine Fülle von Informationen über die gesunderhaltende Ernährungsweise und Diätetik. Die Aufgabe in der beruflichen Praxis ist es, dieses Wissen gezielt zu selektieren und den verschiedensten Personengruppen zu vermitteln. Das Nutzen der unterschiedlichen Kompetenzen und der stete Erfahrungsaustausch untereinander prägen die Arbeitsweise der Zentrale für Ernährungsberatung e.V. Projektgruppen zur Konzeptentwicklung, Fallbesprechungen und Supervisionen fördern das Lernen voneinander, auch nach Beendigung des Studiums. Kolleginnen und Kollegen entdecken vielleicht erst dann, welche Stärken sie haben, um sich genau in diesen Bereichen zu spezialisieren.



„Ich bin ZEB-Mitglied, weil ...“

- ich als Berufsanfänger, vor allem in der Selbstständigkeit, den Verein immer an meiner Seite hatte;
- mir in komplizierten Situationen immer ein Mitglied Hilfe leisten kann;
- wir im Verein die Chance nutzen, voneinander zu lernen;
- ich mit den Kollegen Projekte in Angriff nehmen kann, die ich als Einzelperson nicht realisieren könnte;
- mir das Miteinander von Ökotrophologen lieber ist als das Gegeneinander.“

Britta Heil

Kurse zur Gewichtsreduktion

„Es ist nicht genug zu wissen, man muss es auch anwenden. Es ist nicht genug zu wollen, man muss es auch tun.“ (Johann Wolfgang von Goethe). Mit „Verhaltenstraining“ an Stelle von „Ernährungsberatung“ ist die Arbeit in den Kursen „Anders essen – Abnehmen ohne Diät!“ fast besser beschrieben. Die Kursleiter und -leiterinnen, die in bis zu sieben Stadtteilen Hamburgs arbeiten, konzentrieren sich hauptsächlich auf dieses Aufgabengebiet. Die am Kurs Teilnehmenden entwickeln eigene Kompetenzen, um das veränderte Ernährungsverhalten auch nach Ende des Kurses im Alltag beibehalten zu können. Dieses konzentrierte Training kleiner Aufgaben hilft, die ersten Hürden auf dem Weg zu einem gesünderen Lebensstil zu nehmen. Die Krankenkassen erstatten für gewöhnlich einen Teil der Kosten bei 80%-iger Teilnahme an den Kurstreffen, eine Regelung, die noch zusätzlich motiviert.

Spezialisierte diätetische Beratung wird gebraucht

„Tue deine Pflicht so lange, bis sie deine Freude wird!“ (Marie von Ebner-Eschenbach). Nach einer Krankheitsdiagnose mit Diätvorschriften, wie beispielsweise Nahrungsmittelallergie oder Diabetes, stürzen viele Änderungen auf die Betroffenen ein. Der erste Schock muss möglichst schnell überwunden werden, um wieder einen neuen und sicheren Rhythmus für das eigene Leben zu finden. Unsere erfahrenen Beraterinnen können bei der Auswahl der zunächst wichtigsten Änderungen helfen und gemeinsam mit den Betroffenen ermitteln, was im Alltag machbar ist. Es erfordert die Kraft der Erkrankten, sich mit der neuen, veränderten Ernährungsweise zu arrangieren. Unsere Fachkräfte leisten dabei gern die nötige Unterstützung.



Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen nimmt zu

„Es ist besser mit drei kleinen Sprüngen das Ziel zu erreichen, als sich bei einem großen die Beine zu brechen.“ (aus Afrika). Eindeutige Forschungsergebnisse veranlassten die ZEB schon früh (2001), gemeinsam mit dem Katholischen Kinderkrankenhaus Wilhelmstift und dem Breitensportverein sportspaß e.V. ein Modell der langfristigen ambulanten Adipositas therapie zu entwickeln. RALLYE ENERGY arbeitet mit Kindern und Jugendlichen, die in puncto Abnehmen allenfalls zu kleinen Schritten zu bewegen sind. Radikale Maßnahmen zur Gewichtsreduktion, seien sie medizinisch auch noch so geboten, haben keine Aussicht auf Erfolg. Der Lebensstil und die Lebenssituation der Kinder und Familien muss einfühlsam überdacht werden, damit sich langfristig etwas ändern kann.

Ratgeber für Eltern

„Erkenne, wo du stehst, wo du hinwillst. Mache deinen Plan. Und dann geh!“ (Ken Cadigan). Hilfe zur Selbsthilfe ist ein Grundsatz, der die Arbeit der Ernährungsberatung immer begleitet. Wenn Eltern übergewichtiger Kinder nach der Lektüre des DAK-Ratgebers „Rund, gesund und munter!“, verfasst von Ute Hantelmann, ihre eigenen Möglichkeiten besser zu nutzen wissen, dann ist das allemal erfolgversprechender als eine teure Kurmaßnahme auf Anraten des Arztes bzw. der Ärztin.



✓ „Ich bin Mitglied in der ZEB, da mir der Meinungs austausch mit den Kollegen in Qualitätszirkeln wichtig ist.“
Ute Möschter

✓ „Es werden in dem Netzwerk viele Bekanntschaften geschlossen, die man nutzen kann. Ich kann jedem ‚Öko‘ in und um Hamburg nur empfehlen, Mitglied zu werden.“
Sven Heil

A ltenheime wollen gesunde Ernährung sicherstellen

„Niemand beging einen größeren Fehler, als jener, der nichts tat, weil er nur wenig tun konnte.“ (E. Burke). Die Realität in Altenheimen ist bekannt: Die finanziellen Mittel für die Verpflegung entsprechen nicht dem Budget eines Kreuzfahrtschiffes. Dennoch gilt der Auftrag, die Versorgung nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. auszurichten. Die Zentrale für Ernährungsberatung e.V. führte umfangreiche Bewohnerbefragungen in 14 Hamburger Alten- und Pflegeheimen durch. Die Ergebnisse über die Zufriedenheit mit dem Essen und Trinken waren wichtige Bestandteile zweier Gutachten mit detaillierten Optimierungsvorschlägen, die die Heimaufsichten Wandsbek und Altona in Auftrag gegeben hatten.

E in Konzept aus Hamburg für Deutschland

„Klug zu fragen ist schwieriger als klug zu antworten.“ (Persisches Sprichwort). Jugendliche in der Pubertät und ihre Familien sind ganz sicher eine schwer zu erreichende Zielgruppe der Ernährungsberatung. Ohne ein Gespräch bewegt sich gar nichts. Und kluge Fragen stellen sich auch nicht von allein. Unsere Beraterinnen arbeiten daher mithilfe eines fundierten Konzeptes, das die DAK von einem ZEB-internen Projektteam erarbeiten ließ. Dieses DAK-Konzept wird seit 2004 von Prof. Westenhöfer und seinen Mitarbeitern wissenschaftlich evaluiert. Die Zwischenergebnisse der Evaluierung werden jährlich auf der Jahrestagung der Deutschen Adipositasgesellschaft vorgestellt.



E in Schuss Humor macht das Ernste leichter

„Lebenskunst ist nicht zu tun, was man liebt, sondern zu lieben was man tut.“ (Anonym). Gesund leben und essen ist heutzutage harte Arbeit. Man braucht wirklich ein gefestigtes Selbstbewusstsein, um dem Ungesunden, das an jeder Ecke lockt, zu widerstehen. Als Ernährungsclown Jacki verdeutlicht unser Mitglied Andreas Jackel auf liebenswerte Weise, welchen Spaß man zum Beispiel mit einer kleinen Erdbeere haben kann und inwiefern Gesundheit immer wieder ein Grund zu großer Freude ist. Der Clown begeistert Kinder und bringt Erwachsene zum Nachdenken.

G esundheits-Aktions-Tage geben Denkanstöße

„Ich weiß nicht, ob es besser wird, wenn es anders wird, aber ich weiß, dass es anders werden muss, wenn es besser werden soll.“ (Georg Christoph Lichtenberg). Solche Sätze schwirren womöglich den Gästen unserer Aktionstage und Vorträge über Gesundheit und Ernährung in ihren Köpfen herum. Oft gibt es für sie einen persönlichen Anlass, Angebote wie Körperfettmessung oder Ernährungs-Kurz-Check wahrzunehmen. Wenn keine akute Erkrankung zu behandeln ist, muss der Gedanke, sich zukünftig mehr um die eigene Gesundheit zu bemühen, erst langsam reifen. Sich selbst zu beobachten und zu kontrollieren wäre ein erster Schritt in die richtige Richtung.



✓ „Ich bin in der ZEB, weil Ernährungsberatung eine hochwertige Leistung ist, die gefördert werden muss.“
Dirk Ganter, ISB Hamburg

✓ „Gemeinsam sind wir stark! Kompetenzen bündeln und weitergeben!“
Agnes Gregalis

Aus eigener Kraft

– Die Finanzierung

Motivieren und in die Zukunft führen

„Lob ist ein guter Schrittmacher.“ (Englisches Sprichwort). Ernährungspsychologie ist ein fester Bestandteil unserer Beratung geworden. Noch vor zehn Jahren hob die Ernährungsberatung sehr viel öfter den Zeigerfinger, als es heute gemeinhin üblich ist. Die Adipositasbehandlung begann als erste, das neue Feld zu erschließen. Die diätetische Ernährungstherapie folgte unmittelbar. In unserer Arbeit rangiert die Aufgabe, Menschen zu einem gesünderen Lebensstil zu bewegen, ohne sie dabei permanent unter Druck zu setzen, noch vor den Fragen ausgewogener Ernährung. Die ZEB schreibt sich deshalb das Thema „Ernährungs-Coaching“ auch für das nächste Jahrzehnt groß auf ihre Fahnen.

2008

z.e.b e.v

Die Zentrale für Ernährungsberatung e.V. finanziert sich aus den Mitgliedsbeiträgen und den Gebühren für Beratungsangebote. Einnahmen und Ausgaben werden durch den Verein verwaltet. Als gemeinnütziger Verein erwirtschaftet die Zentrale für Ernährungsberatung e.V. keine Gewinne. Eine Fördermitgliedschaft ist möglich. Für Spenden wird eine steuerlich absetzbare Quittung ausgestellt (Spendenkonto bei der Hamburger Sparkasse, BLZ 200 505 50, Kto.-Nr. 1330 113 901).



✓ „Die ZEB ist wissenschaftlich fundierte Beratung, die vielseitig verdeutlicht, dass gesundes Essen Spaß macht.“

Daniela Delfs

✓ „Ich bin Mitglied in der ZEB, weil mir der Verein in wirtschaftlich unsicheren Zeiten Stabilität verleiht. Die Kollegialität untereinander ermöglicht mir eine Kompetenzerweiterung in allen Fragen der Freiberuflichkeit als Ernährungsberaterin.“

Monika Luskow

Beratung? Ich?

– Gedanken eines Ratsuchenden

Ein Essay von Andreas Jackel

Es tut gut, anderen zu helfen. Und es tut genauso gut, Unterstützung zu erfahren. Das alltägliche „Geben und Nehmen“. Nicht jeder kann alles und schafft alles – das ist klar. Deswegen müssen wir auf Kooperation setzen und anderen unsere Fähigkeiten und Fertigkeiten anbieten. Und wir wollen das auch: kooperieren, helfen, uns gegenseitig unterstützen. Wir finden schließlich Anerkennung mit dem, was wir können und leisten. Wir schenken einander Aufmerksamkeit.

Indem wir helfen, lernen wir uns und das Leben besser kennen. Wir alle profitieren, die Ratsuchenden wie die Beraterinnen und Berater. Beide gehen aus einem Gespräch reicher heraus, als sie hineingegangen sind. Erfahrener, wissender.

Manche halten sich für wahre Alleskönner. Sie marschieren scheinbar mühelos durchs Leben erreichen immer genau das, was sie sich vorgenommen haben. Doch auch sie werden nicht alles allein zustande bringen. Eins können sie vielleicht am allerwenigsten: einsehen, dass sie selbst von Zeit zu Zeit die Unterstützung anderer benötigen. Viele von ihnen werden Perfektionisten sein, die alles an sich reißen, die nicht delegieren, nicht abgeben können.

Wie ist es bei mir? Lasse ich mich gern unterstützen? Wenn ja, wann, wo und von wem? Befrage ich mich dabei auch selbst: Was kann ich tun, wie kann ich mir helfen?

Sich im richtigen Augenblick Hilfe zu holen, wenn man allein nicht weiter weiß – darauf kommt es an. Natürlich kann man sagen: Ich kann es allein, ich schaffe das schon irgendwie. Nur eins wird dabei schnell übersehen: dass es Menschen gibt, die Erfahrung haben im Umgang mit Problemen. Mit Problemen, die auch ich habe und die mich viel Kraft kosten. Diese Menschen lassen sich gern auf meine Situation ein. Die sind einfühlsam. Für die ist das Alltag. Ihre Kompetenzen nicht zu nutzen wäre töricht. Und was für ein unnötiger Energieaufwand, alles ohne fremde Hilfe meistern zu wollen.

Du bist stark, wenn du dich deinen Problemen stellst. Du bist stark, wenn du dir jemanden an deine Seite holst. Und du wirst noch stärker dadurch. Du wirst dir deines Verhaltens bewusst, der Muster, die deinem Verhalten zugrunde liegen. Und dann kannst du anfangen, an dir zu arbeiten. Du beginnst damit, die alten Muster in neue zu verwandeln. Das braucht Zeit, viel Zeit. Und es verlangt Geduld. Die du vor allem mit dir selbst haben musst. Die aber auch die Menschen in deinem Umfeld aufbringen müssen. Nur so wirst du letztlich die Früchte der Arbeit an dir selbst ernten können.

Du weißt, dass du mit deinen Problemen nicht allein dastehst. Wenn du Unterstützung suchst und sie zulässt, wirst du sie erhalten. Von den Menschen, die dir nahestehen. Von den Beratern. Jeder wird dir auf seine Weise helfen, deine Familie, deine Freunde, die Berater, denen du dich anvertraut hast. Sie werden dich in deinem Tun bestärken, wo sie nur können. Aber in erster Linie wirst du es selbst prima finden:
Klasse, ich kann etwas für mich tun, ich kann mich verändern – zum Besseren!

Sich selbst zu ändern, an sich selbst zu arbeiten ist die größte Herausforderung des Lebens. Wir können jammern und uns als Opfer unserer Vergangenheit hinstellen. Oder aber als Gestalter unserer Gegenwart und Zukunft.

Spaß, Vergnügen, Stolz, Glück, Zufriedenheit – worauf kommt es an? Vielleicht auf das letztere. Es wird nicht selten zum Kampf, zufrieden zu sein und zufrieden zu bleiben mit sich und seinem Leben. Es wird kleine Triumphe geben. Und auch kleine Niederlagen. Hinfallen und wieder aufstehen – das altbekannte Spiel. Doch es ist okay. Immer schön locker bleiben! Bloß nicht verkrampfen!

Es gibt den Job, der Struktur in den Tag bringt. Und die Familie. Die Freunde. Auffangbecken. Sich selbst stets im Blick behalten, die eigenen Wünsche und Bedürfnisse – das ist wichtig. Die Zuversicht entsteht dabei wie von selbst, der Stolz, es zu packen: sich nicht mehr verführen zu lassen und die Kraft zu haben, zum Beispiel am nächsten Morgen früh aufzustehen und zum Schwimmen zu gehen.

Sehr viele Menschen, wenn nicht alle, haben ihr Päckchen zu tragen. Und nun gibt es eben auch Menschen, die einen ein Stückchen begleiten. Die nehmen einem das Päckchen, die unangenehme Last, zwar nicht, aber sie klären darüber auf, wie es sich am leichtesten tragen lässt. Vielleicht lässt sich das Gewicht sogar verringern. Womit wir schlussendlich bei dem Thema wären: Es gibt keinen vernünftigen Grund, auf fachkundige Ernährungsberatung zu verzichten.

Sie wollen Patienten zuverlässig weitervermitteln

Die Chancen und Erfolge der ambulanten Ernährungsberatung und -therapie bestehen in der interdisziplinären Zusammenarbeit. Optimal für die Patientinnen und Patienten ist die Kombination der Fachgebiete Medizin, Ernährungswissenschaft und gegebenenfalls Psychologie. Wir sind an der Zusammenarbeit mit Ihnen sehr interessiert und freuen uns, wenn Sie ebenfalls einen Vorteil für die Betreuung Ihrer Patienten bzw. Klienten sehen. Umfang und Finanzierung der Ernährungsberatung und -therapie werden im Vorfeld der Behandlung ausführlich und unverbindlich erklärt.

Im persönlichen Gespräch mit den Ökotrophologinnen und Ökotrophologen der ZEB lassen sich die Möglichkeiten einer effektiven Kooperation sehr gut ausloten. Melden Sie sich dafür gern telefonisch oder unter info@zeb-hh.de.

Sie kommen als Patientin oder Patient

Ratsuchende treffen die Beratungskräfte der Zentrale für Ernährungsberatung e.V. in vielen Hamburger Stadtteilen und im Umland an. Anmeldungen für Gruppenberatungen, Kurse oder Vorträge werden direkt aufgenommen. Bei Einzelberatungen setzt sich die Beratungskraft zur Terminabsprache mit dem/der Ratsuchenden in Verbindung. Alle Daten werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

Die Qualitätssicherung für die Beratung erfolgt in unseren fünf Qualitätszirkeln. Bei ernährungsabhängigen Erkrankungen erstatten Krankenkassen in der Regel anteilig Gebühren. Es ist immer ratsam, dass Versicherte bei ihrer Krankenkasse nachfragen. Für die Beratungsleistungen werden je nach Beratungsthematik Gebühren in unterschiedlicher Höhe berechnet. Ratsuchende müssen zur Wahrnehmung von Beratungsangeboten nicht Vereinsmitglied sein.

Sie suchen Fachleute

Sie planen ein Gesundheits- oder Ernährungsprojekt, Ihnen fehlen jedoch die nötigen Mittel: Ob

- ✓ Ausstellung zum Anschauen und Mitmachen,
- ✓ Befragung zur Verpflegung,
- ✓ Broschürentext oder Fachartikel,
- ✓ Diplomand/Diplomandin für eine spannende Aufgabe,
- ✓ Ernährungs-Check,
- ✓ Ernährungsclown,
- ✓ Gesundes Koch-Event,
- ✓ Gesundheitszirkel im Betrieb,
- ✓ Infostand „Ernährung“,
- ✓ Interviewpartner,
- ✓ Kantinen-Aktions-Woche,
- ✓ Konzeptentwicklung,
- ✓ Körperfettmessung,
- ✓ Kursleitung,
- ✓ Seminarleitung oder
- ✓ Vortrag zu Ernährung und Gesundheit



Sprechzeiten unter Tel.: 040 / 428 75 61 08

Di. 10.00 - 12.00 Uhr

Do. 16.00 - 18.00 Uhr

E-Mail-Adresse: info@zeb-hh.de

- fragen oder mailen Sie uns, und wir überlegen mit Ihnen zusammen, wie wir Ihren Wunsch erfüllen können.

Kooperationspartner

- ✓ Katholisches Kinderkrankenhaus Wilhelmstift – RALLYE ENERGY (seit 2001) und integrierte Versorgung bei Adipositas (seit 2006)
- ✓ sportspaß – RALLYE ENERGY (seit 2001)
- ✓ TK-Kursangebote „Anders essen – Abnehmen ohne Diät“ und „Von der Milch zum Brei“ (seit 2002)
- ✓ Hamburg-Münchener Krankenkasse - RALLYE ENERGY (seit 2003)
- ✓ DAK – RALLYE ENERGY (2004 – 2006)
- ✓ AMTV Rahlstedt – RALLYE ENERGY (seit 2004)
- ✓ HNT Neugraben – RALLYE ENERGY (seit 2004)
- ✓ TuS Rotenburg/Wümme – RALLYE ENERGY (seit 2004)
- ✓ SVE Eidelstedt – RALLYE ENERGY (seit 2005)
- ✓ TSV Todtglüsing – RALLYE ENERGY (seit 2005)
- ✓ MTV Tostedt – RALLYE ENERGY (seit 2005)
- ✓ TSG Bergedorf – RALLYE ENERGY (seit 2006)
- ✓ TSC Wellingsbüttel – RALLYE ENERGY (seit 2007)

Auftraggeber

- ✓ BARMER – Seminare und Gesundheitsaktionstage in Betrieben (seit 2001)
- ✓ Kowsky/Kreile – Pflegefortbildungen und Beratung in Altenheimen (seit 2002)
- ✓ DAK – Konzeption für die sechswöchige Adipositas therapie in der DAK-Klinik für Kinder und Jugendliche in Westerland/Sylt mit ambulanter Nachsorge am Wohnort (2003 - 2004)
- ✓ Bezirksamt Altona und Wandsbek – Bewohnerbefragungen zur Verpflegungssituation im Rahmen zweier Gutachten in Altonaer und Wandsbeker Altenheimen (2003 und 2005)
- ✓ Großmarkt für Obst und Gemüse – Aktionsstände „5 am Tag“ auf Wochenmärkten (seit 2004)
- ✓ Shell – Durchführung der ernährungsbezogenen Angebote im Rahmen einer Diplomarbeit zur Gesundheitsförderung von Auszubildenden und Einsatzkräften der Betriebsfeuerwehr (2005 - 2007)

Print-Medien

- ✓ Focus Schule
- ✓ Fit for Fun

TV und Radio

- ✓ N3 Visite
- ✓ N3 Markt im Dritten
- ✓ N3 Hamburg Journal
- ✓ VOX Wissenshunger
- ✓ HH 1 Frühcafé
- ✓ SAT 1 Kaffeekanne
- ✓ RTL 2 pampers TV
- ✓ Arte Wissenschaftssendung
- ✓ NDR Info
- ✓ WDR Info
- ✓ Radio Energy



2008 bis 2018: Wege zu mehr Gesundheit

– Der Ausblick

Ein arbeitsreiches Jahrzehnt liegt vor uns. Und immer wieder wird es um das spannende Thema ESSEN gehen.

Übergewicht und Adipositas stehen im Zentrum des Aktionsplanes, den die Bundesregierung bis 2020 umsetzen will. Die Deutschen sollen dünner werden! Die Frage ist nur: Wie? Eine besondere Herausforderung wird darin bestehen, auch die Menschen mit passender Ansprache und maßgeschneiderten Angeboten zu erreichen, die sich von plakativen Aufforderungen brüskiert fühlen und daher demonstrativ zurückziehen. Niemand ist wirklich gern stark übergewichtig. Es gilt, die Ursachen zu erkennen und trotz möglicher negativer Prognosen, das gesunde Abnehmen auszuprobieren. Die Kunst der Ernährungsberatung wird sein, betroffene Menschen in ihrem Bemühen individuell zu unterstützen. Dabei wird es darauf ankommen, ihnen Wege aufzuzeigen, wie sie Lebensfreude und bewusstes Ernähren und Bewegen in Einklang bringen können.



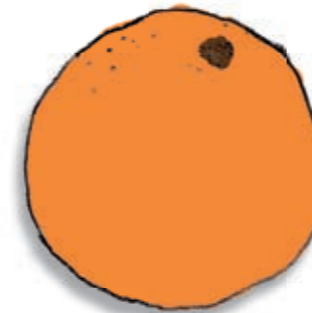
Die Überalterung der Gesellschaft sowie die zahlreichen Korrekturen im Gesundheitswesen schränken die finanziellen Mittel der Krankenkassen für Prävention und Therapie massiv ein. Eine gezielte und spezialisierte Ernährungstherapie ist erforderlich, um die verfügbaren Geldressourcen optimal nutzen zu können. Eine effektive Beratung wird nur von spezialisierten Ernährungsfachkräften zu leisten sein. Erfahrene Ökotrophologinnen und Ökotrophologen können in längerfristiger Zusammenarbeit mit der Ärzteschaft den Therapiebedarf der Patientinnen und Patienten besser einschätzen. Die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse übertragen sich am schnellsten in die ambulante Ernährungstherapie, wenn sich die Fachkräfte untereinander austauschen.

Gesunde Verpflegung in Ganztagschulen und die Unterstützung der Eltern bei einer gesundheitsorientierten Erziehung sind Aufgaben der kommenden zehn Jahre. Die Bundesregierung hat 2007 Standards für die Schulverpflegung herausgegeben, die in vielen Fällen nur mit dem Zeitbudget und dem Know-how kompetenter Beratung vor Ort sukzessive umgesetzt werden können.

Laut der bundesweiten KIGGS-Studie, die 2007 veröffentlicht wurde, ist ein ungesunder Lebensstil als Ursache vielfältiger Erkrankungen vor allem in sozial schwächeren Bevölkerungsschichten zu beobachten. Daher sollten in Zukunft Ernährungsfachkräfte in öffentlich finanzierten Stadtteilprojekten tätig werden und deren Teams mit ihrem Wissen bereichern.

In vielen Unternehmen wird zunehmend auf das Wohlbefinden und die Gesundheit der eigenen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter geachtet. Entgegen dem Trend der vergangenen Jahre, die Arbeit immer weiter zu verdichten und den Druck zu erhöhen, setzt sich vermehrt die Erkenntnis durch, dass eine „gesunde“ Belegschaft den Arbeitsbelastungen besser gewachsen ist. Aus diesem Grund werden von den Unternehmen auch verstärkt spezifische Beratungsdienstleistungen nachgefragt, wie zum Beispiel ein Ernährungsverhaltenstraining, Anleitungen zur Schaffung von Bewegungsanreizen, Kurse zum Lernen von Stressbewältigungstechniken oder, ganz allgemein, Wissen über Mittel und Wege der Motivationsförderung. Das sind alles Aufgaben, bei denen der Betriebsärztliche Dienst eng mit Spezialisten und Spezialistinnen aus den Bereichen Ernährung, Sport/Bewegung und Psychologie zusammenarbeiten muss.

Die ERNÄHRUNGsberatung blickt also weit über ihren TELLERrand hinaus! Guten APPETIT allerseits!





✓ Jede Vorstellung hat die Tendenz sich zu verwirklichen. (Emile Coué)

Danksagung

Unser großer Dank geht an den Hamburger Medienpool, insbesondere an Frau Graack und Frau Lemke, Herrn Paetow sowie Herrn Schumann, die mit viel Geduld unseren neuen Flyer und diese Broschüre erarbeitet und gestaltet haben.

Herr Dr. Schlichting, Öffentlichkeitsreferent der Hochschule für Angewandte Wissenschaften (HAW), hat sich oft Zeit für uns genommen und uns darin bestärkt, der Zentrale für Ernährungsberatung e.V. ein neues Erscheinungsbild zu geben, das dem der HAW ähnelt. So drückt sich die Nähe zur Hochschule, speziell zu den Studierenden und Lehrenden des Departements Ökotrophologie, auch visuell noch deutlicher aus.

Frau Logemann hat unserem neuen Logo den letzten Schliff gegeben und die Siegel entworfen, die zukünftig den Beraterinnen und Beratern der ZEB als Zeichen ihrer Mitgliedschaft zur Verfügung gestellt werden.

z·e·b e·v

www.ernaehrung-hamburg.de
www.zeb-hh.de

