

## Wir sind

Aus einem Projekt am Fachbereich Ökotrophologie ist 1998 der gemeinnützige Verein zur Förderung des gesunden Essverhaltens, die Zentrale für Ernährungsberatung e.V., entstanden. Wir sind allen Einwohnern in und um Hamburg eine kompetente Anlaufstelle für Fragen rund um die Ernährung.

## Wir bieten

Aufklärung, Information, Beratung und Ernährungstherapie für gesunde und erkrankte Menschen.

Wir sind bei den Krankenkassen als Beratungsanbieter anerkannt. In vielen Fällen erstatten die gesetzlichen Krankenkassen einen großen Teil der Beratungskosten. Fragen Sie Ihre Krankenkasse!

Nutzen Sie unsere Angebotsvielfalt und unser breites Themenspektrum, wenn es um Ihre Ernährung geht. Wir vermitteln Sie gerne an unsere BeraterInnen in den Hamburger Stadtteilen oder im Umland.



HAW Hamburg  
*Zentrale für  
Ernährungsberatung e.V.*

Zentrale für Ernährungsberatung e. V.  
c/o HAW Hamburg  
Lohbrügger Kirchstraße 65  
21033 Hamburg

Tel.: +49.40.428 75-61 08  
Fax: +49.40.428 75-61 49

Sprechzeiten:  
Di. 10-12 Uhr und Do. 16-18 Uhr

E-Mail: [info@zeb-hh.de](mailto:info@zeb-hh.de)  
[www.ernaehrung-hamburg.de](http://www.ernaehrung-hamburg.de)  
[www.zeb-hh.de](http://www.zeb-hh.de)

Überreicht durch:

Text und Gestaltung:  
Susan Beermann  
Evelin Graack  
Carmen Lemke  
Oliver Schumann



HAW Hamburg  
*Zentrale für  
Ernährungsberatung e.V.*

Wege zu mehr  
**Gesundheit**  
und  
**Wohlbefinden**



## Unsere Unterstützung

Lebens-, Einkaufs-, und Ernährungsgewohnheiten haben einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit. Hektik und Stress im Alltag machen es einem nicht leicht, Ernährungswissen richtig umzusetzen.

Wir unterstützen Sie bei Fragen, wie:

- Essen meine Familie und ich gesund?
- Bin ich als Vegetarier gut versorgt?
- Wie sinnvoll sind Nahrungsergänzungsmittel?
- Ist Ernährungsumstellung ohne Verbote möglich?

Oder kennen Sie:

- Heißhunger-Attacken?
- Frustessen?
- Gewichtszunahme Jahr um Jahr?

Wenn es gesundheitliche Probleme gibt, betreuen unsere BeraterInnen Sie auch zu so unterschiedlichen Themen wie:

- Essstörungen (Magersucht, Bulimie, Überessen)
- Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Diabetes
- Erhöhter Cholesterinspiegel
- Gicht und erhöhter Harnsäurewert
- Erkrankungen des Magens und der Verdauungsorgane, die einer besonderen Diät bedürfen

Die Beratung findet jeweils nach Absprache und in Zusammenarbeit mit dem behandelnden Arzt statt.

## Unsere Angebote

- ✓ Ernährungsanalyse
- ✓ Individuell abgestimmte Beratung
- ✓ Vorträge, Seminare, Aktionstage rund um das Thema „Essen & Ernährung“, Infos auf Anfrage
- ✓ Kurse zur langfristigen Gewichtsabnahme und -stabilisierung
  - „Anders essen - Abnehmen ohne Diät“
  - „Essen mit Spaß - einfach und alltäglich“
- ✓ Säuglingsernährung (ein Kursangebot der Techniker Krankenkasse)
  - „Von der Milch zum Brei“
- ✓ Für Kinder und Jugendliche
  - RALLYE ENERGY  
Zur Vorbeugung oder Behandlung von Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen  
[www.rallye-energy.de](http://www.rallye-energy.de)

## Ihre Vorteile

- Nur eine Telefonnummer bzw. Anlaufstelle für alle Frage zum Thema „Essen“
- Kostenlose Informationsgespräche über unsere Angebote
- Experten mit einem breiten Themenspektrum
- Kostenstaffelung nach Anliegen

## Unsere Garantie

Wir garantieren Ihnen ein hohes Maß an Professionalität durch:

- Wissenschaftlich fundierte Informations- und Beratungsangebote nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)
- Spezialisierung einzelner BeraterInnen auf bestimmte Themen
- Erfahrung in der Ernährungsberatung
- Aktualität durch enge Zusammenarbeit mit der Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg

