

“Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche, nicht durch die Apotheke.”

Sebastian Kneipp

Kontaktieren Sie mich für
Terminvereinbarungen, weitere
Informationen oder spezielle
Anfragen.

Ich freue mich auf Sie!

Tanja Kirchner, BSc

● Diätologin

☎ +43 677 625 665 76

@ tanja@bauchverstand.eu

🌐 www.bauchverstand.eu

📘 www.facebook.at/bauchverstand

📍 Veltlinerstraße 4, 1. Stock, 2353 Guntramsdorf



Darf ich mich vorstellen,
Tanja Kirchner.

Ich bin Diätologin aus Leidenschaft und für mich ist gesunde Ernährung kein Muss, sondern ein Genuss! Ich arbeite hauptberuflich im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Eisenstadt und biete zusätzlich Ernährungsberatungen in der Massagepraxis Sanare an.

Sie fragen sich, was eine Diätologin ist?

Diätologie (oder Diätetik) stammt von dem griechischen Begriff „diaita“ ab, welcher Lebensweise bedeutet. Diätetik ist auch die Lehre von der Zusammensetzung der Nahrung und der Wirkung auf den Stoffwechsel. Diätologinnen und Diätologen sind somit Ernährungsexperten, die den Menschen als Ganzes betrachten. Bei einer professionellen Ernährungsberatung werden persönliche Bedürfnisse, Lebensweise und Gesundheitszustand von Patienten berücksichtigt, um die Empfehlungen und Tipps daran anzupassen.



Ernährungsberatung
&
Ernährungstherapie

*“Gesundheit ist nicht alles,
aber ohne Gesundheit
ist alles nichts.”*

Arthur Schopenhauer



Mein Service für Sie:

- Ernährungsmedizinische Beratung abgestimmt auf Ihre persönlichen Ziele und Bedürfnisse.
- Kompetente Hilfestellung bei der schrittweisen Umstellung Ihrer Ernährungsgewohnheiten.
- Alltagstaugliche Tipps für eine gesündere Ernährung.
- Schriftliche Zusammenfassung und Beratungsunterlagen.
- Auf Wunsch ein diätologischer Befund.

Wollen Sie Ihre Ernährung ändern, um Ihr Wohlbefinden zu verbessern oder Ihre Gesundheit zu erhalten? Wollen Sie abnehmen? Leiden Sie unter Verdauungsbeschwerden, Intoleranzen oder Allergien? Hat Ihnen Ihr Arzt empfohlen, eine Diätologin aufzusuchen?

Dann sind Sie bei mir genau richtig!

Ich biete Ihnen individuelle Ernährungsberatung und Ernährungstherapie ohne Verbote! Ich berate Sie gerne bei Fragen zu unterschiedlichen Ernährungsthemen.

Als Diätologin ist es mein Ziel, Ihnen das notwendige Wissen und hilfreiche Tipps mitzugeben, um Ihren Alltag gesünder und genussvoller zu gestalten! Ich unterstütze Sie gerne dabei, Ihre Ernährung Schritt für Schritt umzustellen und Ihre Ziele zu erreichen.



Mein Angebot:

Ernährungsberatung und ernährungsmedizinische Beratung

Im persönlichen Gespräch nehme ich mir Zeit für Sie und Ihre individuellen Bedürfnisse. Der Ablauf von Ernährungsberatungen richtet sich nach Ihren Zielen. Ich unterstütze Sie mit praktischen Tipps dabei, diese zu erreichen.

Einkaufstraining, Kochtraining, Hausbesuch & Vorrats-Check

Auf Wunsch komme ich für Ernährungsberatungen gerne zu Ihnen. Im Rahmen eines Hausbesuches biete ich zusätzlich Vorrats-Checks und Kochtrainings an. Bei einem Einkaufstraining gehen wir gemeinsam in ein Geschäft und sehen uns das Lebensmittelangebot vor Ort an. Wir nehmen Etiketten genau unter die Lupe und ich zeige Ihnen, worauf Sie beim Einkauf achten sollten.

Workshops, Gruppenschulungen & Vorträge

Ich biete Workshops, Vorträge und Gruppenschulungen zu verschiedenen Themen im Bereich Ernährung für alle Altersgruppen an. Die Schwerpunkte und Inhalte werden an die jeweilige Zielgruppe angepasst. In Workshops wird gemeinsam gekocht und verkostet. In der Gruppe profitieren Sie vom gegenseitigen Austausch mit Gleichgesinnten.

Betriebliche Gesundheitsförderung

Im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung biete ich Vorträge, Workshops und Gruppenschulungen für Ihre Mitarbeiter an.



Meine Schwerpunkte:

- Gesunde Ernährung & Ernährungsumstellung.
- Vegetarische und vegane Ernährung.
- Ernährung bei Kinderwunsch, in der Schwangerschaft und Stillzeit, Beikost.
- Stoffwechselerkrankungen: Übergewicht, Adipositas, Diabetes Mellitus, erhöhte Blutfettwerte, erhöhte Harnsäure...
- Verdauungsprobleme, Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes, Ungleichgewicht der Darmflora.
- FODMAP-Konzept bei Reizdarmsyndrom.
- Allergien und Lebensmittelintoleranzen.
- Mangelernährung & ungewollter Gewichtsverlust.
- Ernährung vor und nach Operationen.
- Ernährung bei COPD.
- Ernährung bei Nierenerkrankungen.
- Ernährung bei Osteoporose und rheumatischen Erkrankungen.

Auf Anfrage können meine Leistungen auch zu einem individuellen Paket für Sie, Ihre Familie oder Ihre Mitarbeiter zusammengestellt werden.