

Ernährung

Beratung, Therapie und Prävention



Ernährungszentrum am Berger See

Stand: Januar 2025. Fotomaterial: Knappschaft Kliniken Gelsenkirchen-Buer, AdobeStock. ©foxt7 (Titel);
©Printemps (S. 3); ©BillionPhotos.com (S. 5)

Kontakt

Anmeldung und Information

Ernährungszentrum am Berger See

Tel.: 0209 59 02-485 | Fax: 0209 59 02-484

E-Mail: ernaehrungszentrum.gelsenkirchen@knappschaft-kliniken.de

Termine nach Vereinbarung

Knappschaft Kliniken Gelsenkirchen-Buer GmbH

Akademisches Lehrkrankenhaus
der Ruhr-Universität Bochum

Medical Center (MCBB)

Gebäudeteil A, 1. Etage, Aufzug C

Zum Ehrenmal 21

45894 Gelsenkirchen

www.knappschaft-kliniken/gelsenkirchen.de

Erstellt durch die Unternehmenskommunikation.



Unser Team

» Beate Multhaup

Diätassistentin, Ernährungsberaterin/VfED,
Diabetesberaterin/DDG

» Nicole Roß

Ernährungswissenschaftlerin M.Sc.,
Ernährungsberaterin/VDOE

» Jeanette Knuth

Diätassistentin/VDD, Diplom-Ökotrophologin

» Meral Kalaycioglu

Diabetesberaterin/DDG

» Christina Strotmann

Diätassistentin/VDD, Ernährungsberaterin/DGE

» Sarah Schwietering

Diätassistentin/VDD, M.Sc. nutr. med.



Tun Sie etwas für Ihre Gesundheit und nutzen Sie die Kostenerstattung Ihrer Krankenkasse!

Kursangebote 2025

ESG Gewichtsmanagement –

erfolgreich abnehmen

Sie möchten abnehmen und Ihr Gewicht langfristig in den Griff bekommen, wissen aber nicht so recht wie? Sie haben keine Lust mehr auf Heißhungerattacken und Frustessen? Sie wissen eigentlich, auf was Sie achten müssen, aber der Alltag sieht anders aus? Dann sind Sie bei uns genau richtig!

- » Abnehmen ohne Jojo-Effekt und Kalorienterror
- » Fettbewusst essen
- » Ernährungsgewohnheiten umstellen
- » Übungen und Rezepte

Hinweis: Terminänderungen vorbehalten

Kurs	Zeitraum	Tag und Uhrzeit	Kosten ¹⁾
Gewichtsmanagement (GM) – erfolgreich abnehmen (8 x 90 Min.)	28.01.-18.03.25	Di 10:00–11:30 h Di 18:00–19:30 h	160 €
	06.05.-24.06.25	Di 10:00–11:30 h Di 18:00–19:30 h	
	19.08.-07.10.25	Di 10:00–11:30 h Di 18:00–19:30 h	
	28.10.-16.12.25	Di 10:00–11:30 h Di 18:00–19:30 h	

1) Kosten pro Teilnehmer und inkl. Material

Die nachfolgenden Kurse bieten wir mehrmals im Jahr an. Bei Interesse kontaktieren Sie uns gerne jederzeit.

Diabetes? Nein, danke!

Erhaltung der Gesundheit durch die richtige Ernährung

Mit einem gesunden Essverhalten können Sie das Risiko, am Diabetes Typ-2 zu erkranken, deutlich verringern. Das ist gar nicht so schwierig. In diesem Kurs erfahren Sie, worauf es ankommt. Sie erhalten praktische Tipps, die Sie einfach in den Alltag integrieren können.

- » Tipps und Anregungen für ein gesundes und genussvolles Essen
- » Hintergrundwissen zum Thema Diabetes
- » Diabetes Typ-2 Risikoprävention

Kursformat: 8 x 60 Min.



SafariKids –

für Kinder und ihre Eltern

Bei den SafariKids lernen 8- bis 12-Jährige und ihre Eltern spielerisch, wie sie gesundes Essen und Trinken in den Alltag einbinden. Sie erleben als Familie eine Entdeckungstour durch den Dschungel der Lebensmittel und Getränke.

- » SafariKids ist ein Kurs der DAK-Gesundheit.
- » Die Teilnahme setzt keine DAK-Mitgliedschaft voraus.

Kursformat: 12 x 60 Min.

Ernährungsschulung inkl. Kochnachmittag und Abschlussfest – natürlich mit Eltern.

Individuelle Ernährungsberatung und Therapie

- » Übergewicht im Kindes- und Erwachsenenalter
- » Ernährung bei bariatrischen Operationen
- » Stoffwechselerkrankungen (z. B. Diabetes mellitus, Fettstoffwechselstörung, Gicht)
- » Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes
- » Ernährung bei Reizdarm
- » Begleitung bei Morbus Crohn mit ModuLife
- » Lebensmittelallergien/Intoleranzen (z. B. Zöliakie, Laktoseintoleranz, Fruktosemalabsorption)
- » Untergewicht, Mangelernährung
- » Ernährung bei Krebs
- » Ernährungsberatung in speziellen Lebenssituationen wie Schwangerschaft, Stillzeit und bei Schichtarbeit

Angebot nutzen, aber wie?

- » Nehmen Sie telefonisch mit uns Kontakt auf.
- » Abhängig von der Anzahl der benötigten Beratungsgespräche erstellen wir einen Kostenvoranschlag, den Sie Ihrer Krankenkasse vorlegen.
- » In der Regel wird ein Teil der Kosten für die Beratungen von Ihrer Krankenkasse übernommen. Dieser Anteil kann bis zu 100 Prozent betragen. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Kosten – wie viel?

Ohne Zuschuss bzw. Kostenübernahme Ihrer Krankenkasse liegen die Kosten bei:

- » Erstberatung á 60 Min. 85,00 €
- » Folgeberatung á 60 Min. 85,00 €
- » Folgeberatung á 40 Min. 65,00 €