



## Individuelle Gesundheitsprävention

Mit einer bewussten Ernährung lässt es sich im beruflichen Alltag besser leben. Wir können Stress entgegenwirken, die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit verbessern, für mehr Wohlbefinden sorgen und sogar ernährungsbedingten Krankheiten vorbeugen.

Der Schlüssel zum Erfolg liegt in einer geschickten Auswahl an Energiezufuhr, die reich an Vitalstoffen ist, eine hohe Nährstoffdichte enthält und unser Gehirn optimal versorgt!

Lernen Sie die Wirkzusammenhänge zwischen Ernährung und Gesundheit kennen, alltags-taugliche Rezeptideen für die einfache Umsetzung in der Praxis und fühlen Sie sich wieder fit und energiegeladen!

Weitere Informationen gebe ich Ihnen auf meiner Internetseite [www.essen-mit-genuss.info](http://www.essen-mit-genuss.info)



## Ich bin Carina Tessmann ...

... ausgebildete Diätassistentin seit über 20 Jahren und zertifizierte Ernährungsberaterin. Ich unterstütze Sie darin, sinnvolle und umsetzbare Ernährungsziele zu erreichen.

Ich liebe es, Menschen zu motivieren und Kraft zu geben. Ich mag es, die besten Lösungen für mein Gegenüber zu entwickeln, zu denen Sie 100 Prozent JA sagen können. Meine Spezialität ist die persönliche Beratung – gern auch bei Ihnen zu Hause. Dabei gehe ich auf Ihre ganz speziellen Bedingungen ein und entwickle ein für Sie passendes Konzept.

Gern beantworte ich Ihre Fragen in einem persönlichen Vorgespräch.

### Kontakt:

#### Essen mit Genuss

Ernährungsberatung & Ernährungstherapie

Carina Tessmann

Am Wald 12 · 19069 Alt Meteln

Telefon: 0173 8216248

E-Mail: [essenmitgenuss@gmx.de](mailto:essenmitgenuss@gmx.de)

[www.essen-mit-genuss.info](http://www.essen-mit-genuss.info)

Zertifiziertes Mitglied  
im Verband der  
Diätassistenten VDD e. V.



Layout & Druck:  
Olaf Penke · Grafikdesign  
[www.olafpenke.de](http://www.olafpenke.de)



## Mobile Beratung mit Erfahrung und Herz



Ich berate Sie vor und nach  
einer Magenverkleinerung  
(Bariatrische OP)



## Persönliche Beratung für die Ernährung vor und nach einer bariatrischer Operation

### Meine Berufung:

Ich liebe es, Menschen zu motivieren und Kraft zu geben. Ich mag es, die besten Lösungen für mein Gegenüber zu entwickeln, zu denen Sie 100% Prozent JA sagen können. Meine Spezialität ist die persönliche Beratung.

### Meine Beratungen erstrecken sich über folgende Themenbereiche:

- gesundheitsfördernde Ernährung
- Ernährung zur Stressprävention
- Unterstützung zur weiteren Gewichtsabnahme
- Steigerung der Leistungsfähigkeit/des Wohlbefindens
- Kühlschrankcheck
- Einkaufstraining
- gemeinsames kochen
- nach Bedarf vierteljährlich Kochgruppe und Austausch mit anderen Betroffenen

### Ziele der Beratungen:

Ich möchte mit Ihnen Verhaltensveränderungen auf den Weg bringen. Wir werden gemeinsam Strategien entwickeln, die zu einem langfristigen, gesunden Essverhalten führen.



## Notwendigkeit einer Ernährungsberatung vor der OP

Eine Gewichtsabnahme vor der OP reduziert Ihr Lebertvolumen, da die Leber entfettet wird und dadurch der Operateur die Operation besser durchführen kann.

Das multimodale Konzept der Krankenkassen sieht vor, dass vor der bariatrischen Operation eine Ernährungsberatung über eine Dauer von 6 Monaten von einer Ernährungsfachkraft durchgeführt werden soll.

### Keine Regel ohne Ausnahme:

bei sehr hohen BMI-Werten kann eine Dauer von 3 Monaten oder auch eine Beratungsleistung von 3 Beratungseinheiten erforderlich sein

### Ziele vor der OP:

- Verhaltensänderung auf den Weg bringen
- Umsetzungstipps im Vorfeld üben
- Mahlzeitenstruktur entwickeln
- Portionsgrößen trainieren
- langsam essen – gut kauen
- Essen und Trinken langsam entkoppeln
- Flüssigkeitsphase vor der OP planen
- geeignete Lebensmittelauswahl



## Notwendigkeit einer Ernährungsberatung nach der OP

### Ziele nach der OP:

- Ernährungsumstellung muss weiterhin begleitet werden
- Wie den Eiweißbedarf langfristig decken?
- Welche Nahrungsergänzungsmittel benötigen Sie? Werden diese vertragen?
- weitere Verhaltensänderungen
- Portionsgrößen anpassen
- Getränkealternativen: ohne Kohlensäure!
- Übergang zur festen Nahrung, Lebensmittelauswahl
- gute und ausreichende Nährstoffversorgung
- Lebensmittelverträglichkeit/Alternativen
- Tipps für die weitere Umsetzung
- Kochgruppe
- Einkaufstraining
- neue Strategien werden für ein gesundes Essverhalten gemeinsam entwickelt und angepasst

**Ein niedrigeres Gewicht erreichen und dauerhaft halten!**