

Kurzdarstellung von Projekten zur Prävention und Therapie der Adipositas im Saarland zur Veröffentlichung auf der Internetseite des Adipositas-Netzwerkes SAAR e. V.

Institution/ Anbieter	Ernährungsberatung Dipl. Oecotrophologin (Ernährungsberaterin DGE)	
AnsprechpartnerIn	Judith Giese	
Anschrift (Straße, Ort)	Lothringerstr. 4 66271 Kleinblittersdorf	
Telefon	06805/ 94 87 64	
Fax	06805 /94 87 65	
Internet	www.judith-giese.de	
e-Mail	beratung@judith-giese.de	
Öffnungszeiten	Telefonisch immer erreichbar durch Anrufbeantworter	
Kurzinfo zur Institution (max. 150 Wörter mit Link zur Homepage)	<p>Ernährungstherapie: Einzelberatungen zu ernährungsbedingten Erkrankungen, wie Stoffwechselerkrankungen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Herz-Kreislaufkrankungen, Erkrankungen der Verdauungsorgane, Osteoporose, Krebserkrankungen, etc.</p> <p>Prävention: Einzel- und Gruppensitzungen bei Übergewicht, Ernährung von Kindern, Schwangeren, Senioren, Seminare in Betrieben, Schulen, Weiterbildungsinstitutionen. Kochseminare, Schaukochen, Einkaufstraining, Genußtraining, Durchführung von Aktionstagen</p>	

Projektname	„Ich nehme ab“
Thema, Schwerpunkt	Gewichtsreduktion
Projektziele (1-3 Punkte)	Schrittweise Umstellung der Ernährungsgewohnheiten. Selbstmanagement, lernen sich Gutes zu tun und bewusst zu genießen um das erreichte Gewicht langfristig zu halten.
Kurzdarstellung des Projekts (max. 250 Wörter)	<ul style="list-style-type: none"> • Ess-, Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten werden unter die Lupe genommen und schrittweise individuell verändern. • Keine Verbote, keine Pläne, kein Hunger! • Essgründe herausfinden. • Umgang mit dem inneren Schweinehund • Einsatz von Verstärkern, Verbesserung des individuellen Wohlbefindens. • Integration der Themen Bewegung und Entspannung. • Viele praktische Tipps und Tricks.
Projektdauer (befristet/gebunden oder unbefristet/ungebunden)	10 Wochen
Zielgruppen (Kinder/Jugendliche ab ... Jahren, Altersgruppe, max. Teilnehmerzahl ect.)	Erwachsene
Umsetzung (Profession der Mitarbeiter)	
Personalbedarf (inkl. externe Fachkräfte)	
Räumlichkeiten (vorhandene bzw. benötigte, Ausstattung ect.)	Saarbrücken, VHS Zentrum, Schlossplatz
Kostenübernahme (ja oder nein; wenn ja: durch wen)	105 € weitgehende Kostenerstattung bei regelmäßiger Teilnahme durch die Krankenkasse möglich.
Projekt ist anerkannt durch (Krankenkasse, VHS, Ministerium für... ect.)	Krankenkasse
Models of good practise (Nennung von Einrichtungen, an denen das Projekt bereits gelaufen ist, möglichst mit Ansprechpartner)	Jahrelange Zusammenarbeit mit Krankenkassen Nennung von Ansprechpartnern auf persönliche Anfrage.
Neue Termine	Auf Anfrage