

# Ernährungsberatung von Dr. Ambrosius wirkt!



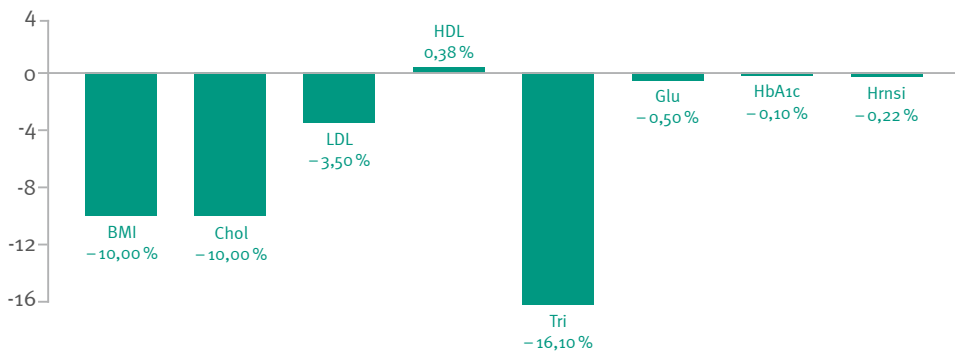
# Ernährungsberatung, die wirkt!

Ernährungsberatung wirkt. Unabhängige Evaluationen im Rahmen von Universitätsarbeiten belegen, dass die Ernährungsberatung von Dr. Ambrosius effektiv ist und wirkt.

Die an dem Ernährungsprogramm von Dr. Ambrosius teilnehmenden Patienten profitieren während und nach der Teilnahme von der engmaschigen Betreuung.

## Verbesserung Blutwerte

Relevante Blutwerte verändern sich in die gewünschte Richtung

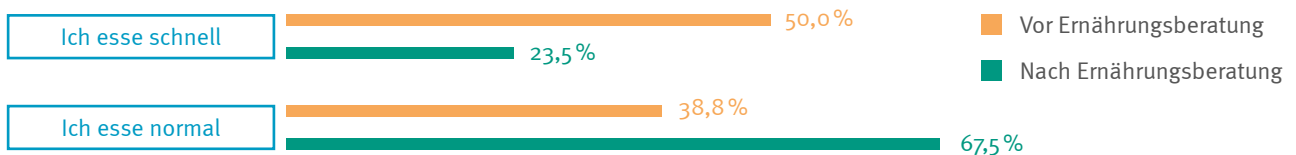


### Quelle:

Fallstudien-Auswertung;  
Einzelberatungen  
BKK-Gesundheit  
Versicherte 2006; (n=106)

## Verhaltensänderung Essgeschwindigkeit und Ablenkung

Nach der Beratung normalisiert sich die Essgeschwindigkeit bei knapp doppelt so vielen Teilnehmern | Nebenbeschäftigungen während des Essens gehen zurück



Heutzutage nimmt sich die Gesellschaft keine Zeit mehr für einen elementaren Bestandteil ihres Lebens. Die Menschen leben in Dauerstress, Hektik und Eile und essen, wenn überhaupt Zeit da ist, jederzeit „to go“. Es wird außerhalb oder zuhause im Stehen gegessen, auf dem Weg zur Arbeit oder

beim Fernsehen auf der Couch. Dies ist mit einer der Gründe, warum der Fast Food-Trend so erfolgreich ist. Essen wird nur noch als Nahrungsaufnahme gesehen und der Genuss geht dabei völlig verloren.



### Quelle:

Mansour Miriam (2006):  
Evaluation der Auswirkungen  
von Einzelberatung bei  
Übergewichtigen/Adipösen;  
Diplomarbeit; JLU Gießen  
n=54

Während dem Essen sollten Nebenbeschäftigungen wie Fernsehen und Lesen gemieden werden, da sie vom bewussten Essen ablenken und vor allem der Genuss kaum noch wahrgenommen wird. Essen sehen viele als Nebensache an und der

Schwerpunkt liegt nicht mehr auf Geschmack und Genuss. Die Essregel bewirkt, dass Nebenbeschäftigungen nach der Beratung im Schnitt um 4 % zurückgehen.

# Gewichtsreduktion und Senkung des BMI

Zum Beratungsende ging der BMI durchschnittlich nach unten

## Gewichtsreduktion

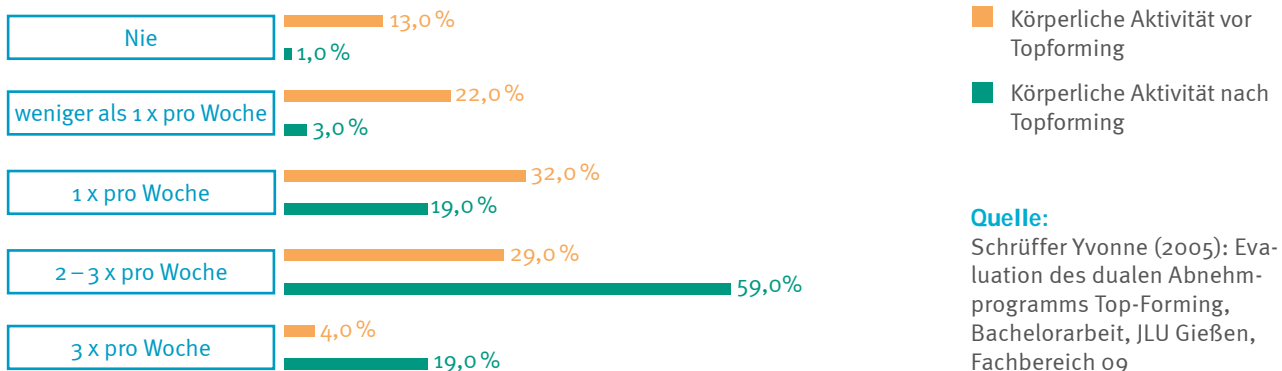


## Senkung des BMI



**Quelle:** Hosenfeld-Bickert, Fitzner R.: Effekte medizinischer Ernährungsberatung auf ausgewählte Stoffwechselfparameter

## Kombination Ernährung & Bewegung



**Quelle:**

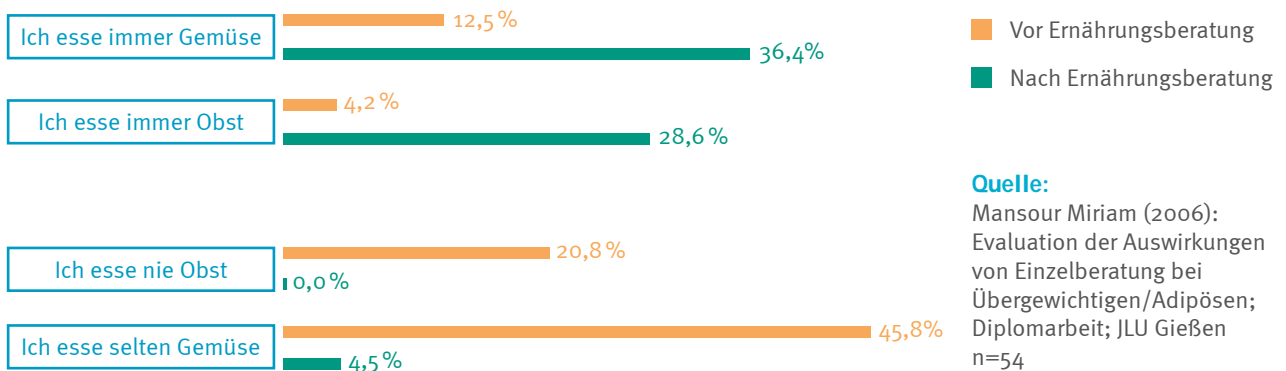
Schrüffer Yvonne (2005): Evaluation des dualen Abnehmprogramms Top-Forming, Bachelorarbeit, JLU Gießen, Fachbereich 09

Durch die Kombination der Ernährung mit der Bewegung gelingt es dem Abnehmprogramm Top-Forming die Teilnehmer zu einer Steigerung der sportlichen Betätigung zu motivieren.

Neben dem Abnehmen von Fettmasse soll die stoffwechselaktive Muskelmasse aufgebaut und erhalten werden.

# Verhaltensänderung: Obst und Gemüse

Steigerung des Obst- und Gemüseverzehrs | Präventive Maßnahme zur Verbesserung der eigenen Gesundheit | Mangel an Obst und Gemüse geht zurück | Der Verzehr von Obst nimmt deutlich zu



**Quelle:**

Mansour Miriam (2006): Evaluation der Auswirkungen von Einzelberatung bei Übergewichtigen/Adipösen; Diplomarbeit; JLU Gießen n=54

Verschiedene Lebensmittelgruppen und deren Inhaltsstoffe können die Gesundheit beeinflussen und gegebene Risiken möglicherweise senken. Dabei steht eine vollwertige Ernährung

mit mehr Gemüse, Obst und Vollkornprodukten im Vordergrund von praktischen und vor allem präventiven Ernährungsempfehlungen.

## KONTAKT

**DR. AMBROSIUS**

**STUDIO FÜR ERNÄHRUNGSBERATUNG**

Dr. Petra Ambrosius  
Diplom Oecotrophologin  
Sonnenberger Straße 100  
65193 Wiesbaden

Telefon: 0611 - 379736  
Telefax: 0611 - 373116  
Email: [info@dr-ambrosius.de](mailto:info@dr-ambrosius.de)

[WWW.DR.AMBROSIUS.DE](http://WWW.DR.AMBROSIUS.DE)