

LEBENSZEIT BEDEUTET GENUSSZEIT!

SANDRA NÄGELE: ERNÄHRUNGSTHERAPIE & ERNÄHRUNGSBERATUNG IN LAUPHEIM



SANDRA NÄGELE | DIÄTASSISTENTIN

Richtige Ernährung soll Genuss bringen

Das Thema Essen und Ernährung ist gegenwärtig, begleitet uns jeden Tag und macht einen Menschen aus, sagt Sandra Nägele, die sich Anfang des Jahres mit ihrer Praxis „Lebe(ns)genuss“ für Ernährungstherapie und Ernährungsberatung in Laupheim selbstständig gemacht hat.

LAUPHEIM - Seit Januar praktiziert Sandra Nägele in den Praxisräumen von Dr. Anne Grundl im Gebäude Marktplatz 11 in Laupheim.

2016 hat Sandra Nägele ihr Abitur am Carl-Laemmle-Gymnasium abgelegt und anschließend an der Akademie für Gesundheitsberufe in Wiblingen die Ausbildung zur Diätassistentin gemacht. Nach ihrem Staatsexamen im September 2019 folgte der Schritt in die Teilselbstständigkeit. Zur anderen Hälfte arbeitet sie an der Donauklinik in Neu-Ulm.

Diese beiden Standbeine ergänzten sich gut, sagt die 22-Jährige, da sie in der Donauklinik als Diätassistentin mit den verschiedensten Krankheitsbildern zu tun habe. In der eigenen Praxis könne sie ihre Patienten über einen längeren Zeitraum begleiten.

Wichtig sei vor allem, zwischen Ernährungstherapie und Ernährungsberatung zu unterscheiden. Therapie sei ein gesetzlich geschützter Begriff, richte sich an Menschen mit Erkrankungen und dürfe nur von Diätassistenten, Ernährungsmedizinern und Ökotrophologen mit dem Nachweis einer kontinuierlichen Fortbildung als Zusatzqualifikation durchgeführt werden, erklärt sie.

Eine Ernährungsberatung richtet sich an gesunde Menschen und dient als Präventivmaßnahme. Dieser Begriff sei nicht gesetzlich geschützt und könne auch von unausgebildeten Personen angeboten werden.

„Mein Ziel ist es, Menschen mit einem schlechten Gesundheitszustand zu unterstützen und sie dabei zu begleiten, selbstständig die Kompetenz der richtigen Ernährung zu er-



Sandra Nägele bietet Ernährungstherapie und -beratung an. FOTO: SON

langen“, so Nägele. Sie weist darauf hin, dass damit nicht ausschließlich das Ziel des Abnehmens im Vordergrund stehe, welches fälschlicherweise viele mit dem Begriff Ernährungstherapie verbinden. „Die Indikationen, bei denen eine gezielte Ernährungstherapie angebracht sind, sind sehr vielschichtig.“ Sie reichen von Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes, Rheuma, Gicht, Mangelernährung, Fettstoffwechselstörungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Krebserkrankungen bis hin zur Wiederherstellung der Gesundheit nach Operationen.

Ein spannendes Thema, welches ihr sehr am Herzen liegt, ist die Darmgesundheit. Dazu hat sie sich mit der Zusatzqualifikation „Diplomierte Fachberaterin für Darmgesundheit“ spezialisiert.

„Essen soll Freude und Genuss bringen. Für viele bedeutet das, dass sie ihr Leben wieder mehr genießen können. Viele Krankheiten können durch eine gezielte Ernährung verbessert oder Folgeerkrankungen vermieden werden“, sagt die Expertin.

Leider habe dies bei den Ärzten oft einen geringen Stellenwert und würde nicht als Therapie bedacht. „Anstatt bei bestimmten Diagnosen Medikamente als alleiniges Therapiemittel zu wählen, sollte zudem die Ernährung als Medizin in den Vordergrund gestellt wer-

den“, meint sie. „Damit lassen sich manche Medikamente wie etwa bei den Krankheitsbildern wie Diabetes oder Bluthochdruck reduzieren oder teilweise absetzen.“

Sie rät den Patienten auch, selber auf den Arzt zuzugehen und zu fragen, ob nicht eine Ernährungsberatung sinnvoll wäre. „Ich möchte meinen Patienten vermitteln, dass es nicht darum geht, auf Lebensmittel zu verzichten, die einem schmecken oder einen strikten Ernährungsplan einzuhalten, sondern mit ihnen gemeinsam an einer individuellen Ernährungsumstellung zu arbeiten. Jede Ernährungstherapie sieht bei mir anders aus und ist individuell auf den jeweiligen Patienten zugeschnitten.“ Ihr Motto dabei: „Gesund leben fängt beim Grundbedürfnis an – Essen mit Genuss.“ Dies spiegelt sich auch in ihrem Logo wider, welches die Bedürfnispyramide symbolisieren soll.

Die Grundbedürfnisse des Menschen seien: Schlafen, Essen und Trinken. „Wenn diese nicht erfüllt sind, können auch die nächsthöheren Bedürfnisse wie soziale Beziehungen, Arbeit und die eigene Gesundheit nicht verwirklicht werden“, ist Sandra Nägele überzeugt.

Einerseits werde bei der Ernährungstherapie der Fokus auf das Thema Essen gelegt, aber auch alle anderen psychosozialen Faktoren oder die Arbeitswelt würden berücksichtigt. Dies alles wird in einem Erstgespräch erfasst. Dann er-

folgt ein Ernährungs- und Symptomprotokoll mit Analyse. In den Folgeberatungen werden gemeinsam mit dem Patienten Ziele festgelegt und diese anhand verschiedener Methoden erarbeitet. Aufgrund der Coronapandemie können die Beratungseinheiten auf Wunsch auch per Videochat abgehalten werden.

Wichtig sei es ihr, so die Diätassistentin, interaktiv zu arbeiten und nicht nur geschriebene

Informationen weiterzugeben. Dazu gehört auch mal ein gemeinsames Einkaufstraining oder ein Blick in den Kühlschrank des Patienten.

Von vielen Krankenkassen werde eine Ernährungstherapie bezuschusst, sagt sie. „Dazu wird eine Ärztliche Notwendigkeitsbescheinigung benötigt.“

Für die Zukunft plant Sandra Nägele auch Vorträge, Workshops und Kochkurse. son

„GESUND LEBEN FÄNGT BEIM GRUNDBEDÜRFNIS AN - ESSEN MIT GENUSS.“



Sandra Nägele
Zertifizierte Ernährungstherapie
und Ernährungsberatung
Marktplatz 11 | 88471 Laupheim
Telefon 0157 / 76070651
E-Mail sandra.naegele@lebegenus.de
Termine nach Vereinbarung

WWW.LEBEGENUSS.DE



SANDRA NÄGELE | DIÄTASSISTENTIN

einmal
DESIGN
bitte.

WIR GEBEN IDEEN
DIE GESTALTUNG.

www.einmaldesignbitte.de

Herzlichen Glückwunsch!



www.move-club.com

Zur Pionierleistung
einer Praxis für Ernährungstherapie in Laupheim
gratuliere ich Sandra Nägele sehr herzlich.

Dr. med. Anne Grundl
Ärztin für Allgemeinmedizin,
Geriatric und Palliativmedizin,
Hausbesuche

