



**„Gesundheit
ist nicht alles,
aber ohne Gesundheit
ist alles nichts.“**

(A. Schopenhauer)

Wetteraukreis – Fachdienst Gesundheit und Gefahrenabwehr

Ernährungsberatung – gesund und fit

Das „Was und Wie“ wir essen, bestimmt unsere tägliche Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit. Wer genussreich und naturbelassen isst, ist nicht nur gesünder, sondern auch motivierter, fitter und lebensfroher.

Essen steht für Genuss, Gesundheit und Wohlbefinden ...

Manchmal beeinträchtigen Krankheiten oder besondere Lebensumstände wie Lebensmittelunverträglichkeiten, Stoffwechselstörungen, Magen- und Darmkrankheiten, Krebserkrankungen, Gewichtsprobleme und Ernährungsgewohnheiten das individuelle Wohlfühlen.

In unserer Ernährungssprechstunde erhalten Sie Informationen über fitmachende Ernährung und Unterstützung bei Ernährungsproblemen und ernährungsbedingten Erkrankungen.

i Eine **Ernährungsberatung in unserer Sprechstunde** kann nach telefonischer Voranmeldung unter der Telefonnummer 06031 83-2301 bei Frau Stiebeling erfolgen! Oder per Mail an: dagmar.meinel@wetteraukreis.de

Multiplikatorenschulungen und Informationsabende zu Ernährungsthemen bieten wir nach Absprache an.



Sollten Sie Projekte zum Thema Ernährung planen, dann unterstützen wir Sie gerne.

Ernährungswissenschaftlerin
Dagmar Meinel
Dipl. oec. troph.