

## **TAG DER ERNÄHRUNG – INTERVIEW MYOKRAFT**

### **1. Wie wichtig ist es euch, dass ihr neben Physio- und Ergotherapie sowie Fitnessangeboten auch den Bereich „Health“ mit der Ernährungsberatung anbietet?**

Unserer Meinung nach lässt sich Therapie nicht von Fitness und dem Thema „Health“ trennen. In der Therapie setzen wir Reize. Diese Reize müssen vom Körper verarbeitet werden und einen bestimmten (positiven) Effekt auslösen. Wir können nicht erwarten, dass ein bestimmter Reiz immer den gleichen Effekt auslöst. Die Chance, dass ein bestimmter Reiz von einem Spitzensportler gut verarbeitet wird, ist deutlich höher als bei einer Person mit Übergewicht und dauerhafter Stress. Um mit einem Reiz einen gewünschten Effekt auszulösen müssen wir daher während der Therapie alle relevante Lifestyle-Themen (wovon Ernährung ein wichtiges Thema ist) besprechen und optimieren.

### **2. Was sind die häufigsten Gründe für eine Ernährungsberatung? Mit welchen Problemen kommen Interessierte zu euch?**

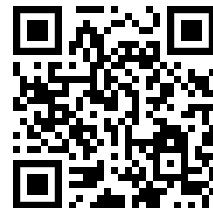
Gründe sind unterschiedlich. Abnehmen ist natürlich immer ein Thema. Andererseits sehen wir Patienten und Sportler aus der Therapie mit unterschiedlichen Ernährungszielen. Beispiele dafür sind Schmerzreduzierung, Lifestyle-Optimierung und Regenerationsoptimierung.

### **3. Welche Trends in Sachen Ernährung könnt ihr in den letzten Jahren beobachten?**

Das Thema vegetarische und vegane Ernährung wird immer größer und sehen wir in den letzten Jahren immer mehr. Auch sehen negative Entwicklungen in Form von extrem viel Fastfood-, Zucker-, Fett- und Alkoholverzehr was dazu führt, dass unsere Gesellschaft immer ungesunder wird.

### **4. Wie läuft eine Ernährungsberatung bei euch ab?**

Zuerst planen wir ein 50-minütiges Erstgespräch, bei dem wir eine Anamnese durchführen. Der Kunde bekommt ein Ernährungstagebuch, die Motivation wird eingeschätzt und wir setzen Zielen. Auch führen wir eine Körperzusammensetzungsanalyse (InBody-Messung) und allgemeine Diagnostik durch.



Der Kunde hat dann eine Woche Zeit für das Ernährungstagebuch und Fragebögen und schickt diese per E-Mail zurück. Dann machen wir die Analyse und ein Protokoll oder Stichpunkte für das Beratungsgespräch.

Eine Woche später folgt dann das Beratungsgespräch und sechs Wochen später das Evaluationsgespräch, bei dem wir eine zweite InBody-Messung machen. Dazwischen findet intensiver Kontakt statt via WhatsApp für Fragen, Rezepte und Videos.

### **5. Wie hoch sind die Kosten? Oder kann die Ernährungsberatung auch von der Krankenkasse übernommen werden?**

Die Kosten liegen bei 185,00 Euro. Partner bezahlen 150,00 Euro pro Person. Die Kosten werden nicht von der Krankenkasse übernommen.

## 6. Was bewirkt eine Ernährungsumstellung?

Eine Ernährungsumstellung bewirkt in erster Linie meistens eine Gewichtreduzierung. Darüber hinaus haben wir durch eine Ernährungsumstellung einen Effekt auf unser Immunsystem, Entzündungswerte, Schmerzempfinden, Organgesundheit und -funktion und optimieren (Wund-)Heilungsprozesse und allgemeine Regeneration. Das alles führt zu einer besseren Lebensqualität.



## 7. Habt ihr Tipps, wie man eine gesunde Ernährung in den stressigen Alltag mit Arbeit, Haushalt und Familie integrieren kann?

- Vorbereitung: Mahlzeiten vorbereiten in Form von einem Mealprep macht Sinn. Sorge dafür, dass du gesunde Snacks in Form von Obst, Nüssen, Eiweißriegel, etc. dabei hast, wenn du öfter Heißhunger hast.
- Gesunde(re) Alternative: Versuch gesunde(re) Alternative für ungesunde, kalorienreiche Mahlzeiten auszudenken. Meistens sind diese, wenn man das richtige Rezept hat, genauso lecker. Gesunde Ernährung und Genuss lassen sich perfekt kombinieren. Einige Beispiele findet man hier:
- Routine: Oft fehlt eine Routine was dazu führt, dass man schneller zu Fastfood, Süßigkeiten, etc. greift. Versuch negative Gewohnheiten im Alltag zu erkennen und mach dich Gedanken wie du diese verändern kannst.



## 8. Wie ist die momentane Situation durch Corona? Bietet ihr Online-Ernährungsberatungen an oder ist ein persönlicher Termin möglich?

Momentan bieten wir nur online-Ernährungsberatungen. Darüber hinaus bieten wir über [www.myocoaching.de](http://www.myocoaching.de) auch online Coaching an wobei wir die Ernährung, Training und Lifestyle optimieren.

