

### ***Das richtige Gleichgewicht***

**Zu dick, zu dünn**, oder einfach nur **verunsichert** oder **unzufrieden**?

Einzel- und Gruppenberatungen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene können Klarheit bringen und Hilfen bieten.

### ***Ernährungsempfehlungen***

**Erkrankungen**, die durch Ernährung beeinflusst werden können, werden **individuell analysiert** und die **Ernährung entsprechend optimiert**.

### ***Nährwerttendenz-Analyse***

Besondere Situationen, wie **Schwangerschaft** und **Stillzeit**, aber auch das Vorliegen von **Erkrankungen, Allergien** oder **Unverträglichkeiten** bedürfen häufig einer Überprüfung des Ess- und Trinkverhaltens. Ebenso profitieren **Sportler** von einer bedarfsangepassten Ernährung.

### ***Einzelberatung***

In der Einzelberatung wird anhand eines Verzehrprotokolls die bisherige Ernährungssituation analysiert und individuell bewertet. **Fragen können geklärt und Hilfestellungen gegeben werden**.

### ***Gruppenberatung***

Die Gruppenberatung **bietet** in kleinen Gruppen und lockerer Atmosphäre **ein breites Spektrum an Information**. Im Vordergrund steht dabei der **Austausch unter Interessierten**.

### ***Workshops***

Kindergarten, Schule, Selbsthilfegruppe, Sportverein, Arbeitsstelle, ... es gibt **viele Gelegenheiten über Essen und Trinken zu reden**. Fragen Sie nach Themen und Terminen.

**Tipp:** zum Teil beteiligt sich Ihre Krankenkasse an den Kosten. – Fragen Sie nach!

### ***Kochkurse***



In Kochkursen lässt sich die Theorie in **schmackhafte Praxis** umsetzen.

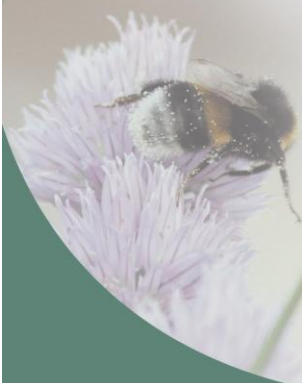
[www.mach-mit-kueche.de](http://www.mach-mit-kueche.de)

### ***Aktionen***

Ernährungswissenschaftlich fundierte **Beratung** zur **Konzeption** und **Durchführung von Veranstaltungen**. **Erstellung** und **Überarbeitung von Informationsmaterialien**.

### ***Fachjournalistik***

**Aktuelle** ernährungswissenschaftliche **Themen verbrauchergerecht** aufgearbeitet.



## ***Der Weg zur Praxis***

### **Mit dem Auto**

A59 Autobahnausfahrt Wahnheide, Richtung Wahnheide (Heidestraße),  
erste Möglichkeit links abbiegen (Magazinstraße),  
erste Möglichkeit links abbiegen (Josef-Schwamborn-Straße),  
sofort wieder links in die Sportplatzstraße abbiegen.

### **Mit öffentlichen Verkehrsmitteln**

bis Bahnhof Wahn mit S12 oder S13 weiter mit Linie 160  
Buslinie 160, Haltestelle Guntherstraße,  
links ab in Sportplatzstraße

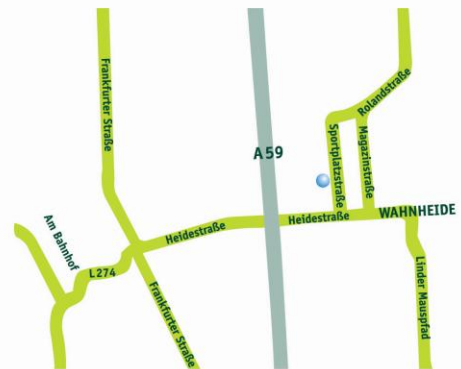
## ***Kontakt***

**Anja Krumbe**  
**Diplom Oecotrophologin**  
**Fachjournalistin (DFJS)**

Sportplatzstrasse 18  
51147 Köln - Wahnheide  
**Fon** 0 22 03 - 20 89 46  
**Fax** 0 22 03 - 20 89 44  
peb-krumbe@netcologne.de  
www.praxis-ernaehrung.de  
www.mach-mit-kueche.de

(Termine nach Vereinbarung)

**Zertifiziert – von Krankenkassen anerkannt!**



**Ich kann nicht.** Wer das sagt, setzt sich selbst unnötige Grenzen. **Denk an die Hummel.**

Die Hummel hat 0,7cm<sup>2</sup>. Flügelfläche bei 1,2g Gewicht. Nach den bekannten Gesetzen der Aerodynamik ist es unmöglich, bei diesem Verhältnis zu fliegen. Die Hummel weiß das nicht – **sie fliegt einfach.**

(Verfasser unbekannt)



**Praxis für Ernährungsberatung  
und -kommunikation**