Praxis für Ernährungsberatung Dr. Gabriele Schilling

Diplom-Ernährungswissenschaftlerin



Essen ohne Angst und Zwang

Angebot für Wohngruppen von Patienten/innen mit Essstörungen

Ziel Entspannten Umgang mit Essen wieder lernen

Dauer 5 x 60 Minuten

Inhalt Patienten/innen mit Essstörungen haben häufig den entspannten Umgang

mit Essen verlernt. Das Vertrauen zu Lebensmitteln muss wieder langsam

erarbeitet werden. In 5 Gruppenstunden können die

Teilnehmer/innen Erfahrungen sammeln ohne direkt mit einer Mahlzeit konfrontiert zu werden und Lebensmittel von einer bisher ausgeblendeten

Seite her kennenlernen.

Sinneswahrnehmungen beim Essen

• Umgang mit "erlaubten" und "nicht erlaubten" Speisen

• wichtige Komponenten von Mahlzeiten

• Heißhunger und Rituale

Esskultur

Die Gruppenstunden werden als Ergänzung zu Einzelgesprächen

angeboten.

Zielgruppe Patientengruppen mit Essstörungen

Durchführung Input & Gespräch, Übungen

Voraussetzung keine

Teilnehmerzahl 4 - 10

Dieses Angebot wurde unter www.eb-gs.de/display-angebot/103 gefunden. Erstellt am 17.11.2025