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 12.11.2026

Dr. Gabriele Schilling, Mittlere Str. 9/2, 71263 Weil der Stadt - Merklingen, Tel. 07033-390803
www.eb-gs.de g.schilling@beratung-ernaehrung.de