



Tatjana Schanz

Ganzheitliche Ernährungsberaterin



Tatjana Schanz – Fachberaterin für ganzheitliche Gesundheit.

Als Tochter zweier erfahrener Mediziner hatte ich schon immer eine besondere Affinität zu Themen rund um Medizin und Gesundheit. Meine Ausbildung an der Akademie für Naturheilkunde in der Schweiz brachte mir ein völlig neues Verständnis für die individuellen Möglichkeiten zur selbstgesteuerten Gesunderhaltung.

Durch meine Ausbildung bin ich dazu qualifiziert, sowohl gezielte Ernährungsberatungen zur Begleitung der häufigsten Zivilisationskrankheiten durchzuführen (z. B. Diabetes, CED, Entzündungen), als auch vitalitätsfördernde Maßnahmen im ganzheitlichen Sinne zu empfehlen (z. B. passende Bewegungsart, Schlafoptimierung, Stressmanagement). Denn ich betrachte jeden Menschen als ein großes Ganzes und bin begeistert von der Fähigkeit seiner Zellen zur Regeneration. Versorgt mit richtiger Nahrung und Unterstützung aus der Natur, kann die Gesundheit erhalten und verbessert werden*.

Zur Person:

Als Art Director in Werbeagenturen und als selbstständige Designerin habe ich am eigenen Leib erfahren, wie wenig der moderne Lifestyle mit gesunder Ernährung und achtsamem Lebensstil gemeinsam hat.

Folge dieses ungesunden Lebensstils war die Entwicklung vieler krankhafter Symptome, Erschöpfungszustände aber vor Allem der Gewissheit, dass ich etwas ändern muss. Als glücklich verheiratete Frau, Mutter zweier kleiner Töchter, sollte ich mich gut fühlen um für mich und meine kleine Familie stark sein zu können.

Mit der Zuwendung zu den Heilberufen habe ich für mich den richtigen Weg eingeschlagen. Und mit der Zuwendung zu Ihren gesundheitlichen Problemen oder Anliegen möchte ich dazu beitragen, dass auch Sie Ihren richtigen Weg wiederfinden.

** Eine Ernährungs-Therapie bei mir ersetzt nicht den Besuch/Behandlung bei Ihrem Arzt. Das gilt ebenfalls für die Diagnosestellung und Verschreibung der Medikamente. Auch wenn bei Ernährungsumstellungen der gesundheitliche Zustand verbessert werden kann, so kann sich auch die Dosis der einzunehmenden Medikamente verändern. Daher empfehle ich Ihnen, gerade bei chronischen Erkrankungen, begleitend zu meiner Ernährungs-Therapie, regelmäßige Kontrollen bei Ihrem Arzt wahrzunehmen.*

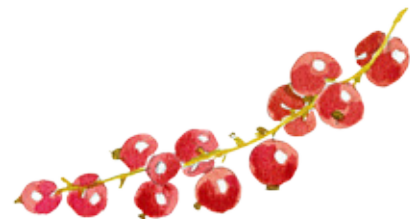
Gesundheitslösungen – so individuell wie Sie





Tatjana Schanz

Ganzheitliche Ernährungsberaterin



Meine Schwerpunkte:

Prävention

Ernährung zum Gesundbleiben

Sie sind **gesund**, fühlen sich prima und brauchen eigentlich keine Veränderungen in Ihrer Ernährungs- und Lebensweise? Und doch haben Sie gehört, dass Entgiftung (heute auch Detox genannt) große Wirkung zeigen soll, und auch Intervall-Fasten immer beliebter wird und Sie möchten das ausprobieren? Dann berate ich Sie gern zu folgenden Themen:

- Ernährungs-Check
- Stärkung des Immunsystems
- Entgiftung
- Intervall-Fasten
- Darmreinigung
- Zusätzliche Vitalstoffe (Nahrungsergänzungen)

Ernährung für Mutter und Kind

Sie sind eine **Mama**, und Sie fragen sich, ob Ihr Baby/Kind alles Notwendige zum Leben und Gedeihen über die Nahrung bekommt? Oder Sie möchten wissen, welche Ernährungsform für Sie und Ihre Familie optimal ist? Dazu möchte ich Sie individuell beraten:

- Schwangerschaft und Stillzeit
- Ernährung für Babys und Kinder
- Ernährung im Familienalltag

Symptome

Ernährung zum Wohlfühlen

Sie sind **im Grunde gesund**, und müssten es laut Ihrem Arzt auch sein, spüren aber verschiedene Symptome und möchten Unterstützung bei der Ursachensuche?

Oder Sie können einfach nicht mehr abnehmen/zunehmen, obwohl Sie schon so vieles ausprobiert haben? Dann lassen Sie uns gemeinsam schauen, welche Faktoren in Ihrer Ernährung (aber auch in Ihren Gewohnheiten) Ihre persönlichen Gesundheitsziele bremsen. Dazu berate ich Sie gern:

- Übergewicht / Untergewicht
- Raus aus dem Diätwahnsinn
- Neueste Ernährungsformen: Low Carb, Paleo, LCHF (Low Carb High Fat), Stoffwechselfür
- Ernährung bei Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten
- Sodrennen, Blähungen
- Ernährungsbedingte Kopfschmerzen

Auch wenn Sie noch keine großen Veränderungen in Ihrer Ernährung machen möchten, sondern „nur“ Impulse brauchen ... Dazu habe ich viele Buchtipps, Links zu Expertenwissen, Vortragsempfehlungen und ein offenes Ohr.

Diagnose

Ernährung zum Gesundwerden

Sie sind **nicht gesund**, und Ihr Arzt/ Ihre Ärztin hat bereits eine Diagnose gestellt (z.B. Typ-2-Diabetes). Aber leider konnte er/sie Ihnen nur das Nötigste an Ernährungsempfehlungen geben. Für diese Fälle bin ich als Ernährungsberaterin ausgebildet um auf Basis der Diagnose, Ihren Ernährungsplan und weitere gesundheitsfördernde Maßnahmen für Sie (und mit Ihnen zusammen) zu entwickeln. Ich unterstütze Sie gern damit bei folgenden Erkrankungen und Beschwerden:

- Übergewicht / Untergewicht
- Insulinresistenz / Diabetes
- Alzheimer-Demenz
- Nach einer Krebstherapie
- Schilddrüsen-Unter-/Überfunktion/Hashimoto
- Entzündungen im Körper
- CED (chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen), Leaky-Gut, Verdauungsproblemen, Sodbrennen
- Allergien und Nahrungsmittel-Intoleranzen
- Magenentfernung
- Gallenblasen-Entfernung
- Wechseljahre
- Gicht
- Ernährung für ältere Menschen

Gesundheitslösungen – so individuell wie Sie





Tatjana Schanz

Ganzheitliche Ernährungsberaterin



Meine Kosten/Leistungen

Vorab:

Ich bin eine ausgebildete und zertifizierte ganzheitliche Gesundheitsberaterin. Mein Hauptthema ist die Ernährung als Präventiv-, oder Akutmaßnahme bei ernährungsbedingten Beschwerden. Meine Vorschläge zur gesunden und wohltuenden Ernährung runde ich grundsätzlich mit ganzheitlichen Maßnahmen ab.

Ich treffe Sie gern vis-a-vis, denn eine Begegnung auf persönlicher Ebene ist wichtig für eine erfolgreiche Therapie. Sollte ein Treffen nicht möglich sein, arbeite ich mit Ihnen gern telefonisch oder per skype.



3-Schritte-Beratungsprogramm:

1. Erstgespräch = Anamnesegespräch

Um Sie passend beraten zu können, möchte ich Sie kennenlernen. Ihre Stoffwechsellage ist dabei sehr wichtig, z. B.: Welche Vorerkrankungen sollte ich bei Ihnen beachten? Welche Erfahrungen hatten Sie bisher mit Ihrer Ernährung? Welche Erwartungen haben Sie an meine Beratung?

Beim ersten Treffen können wir den Anamnesebogen zusammen ausfüllen und dabei ausführlich über Therapiemöglichkeiten sprechen. (Sollten Sie ein Telefonat dem ersten Treffen vorziehen, kann ich Ihren Anamnesebogen, während eines Frage-Antwort-Gesprächs ausfüllen.) Außerdem bekommen Sie bei Bedarf ein Ernährungstagebuch mit, welches Sie mindestens eine Woche lang führen dürfen. Im Anschluss an unser Gespräch kann ich Ihnen gerne eine Einschätzung über die Kosten einer weiteren Beratung mitteilen.

Dauer: ca. 30-60 Minuten / **Kosten pauschal:** 35 €

2. Ausarbeitung und Plan-Besprechung

Für die Auswertung Ihrer Daten aus dem Anamnesebogen und unserem persönlichen Gespräch brauche ich je nach Aufwand und Wünschen mind. einen Tag Vorlauf. Sie bekommen dann (beim nächsten Treffen) von mir einen Ausdruck der Auswertung mit (telefonierende Klienten per E-Mail).

- Einfache Ausarbeitung:

Einschätzung Ihrer bisherigen Gesundheits- und Ernährungssituation*. Ein 5-Punkte-Startprogramm mit beispielhaften Ernährungstipps.

Ausarbeitung: ab 60 Minuten + **Besprechung:** ca. 30-60 Minuten / **Kosten:** 60 €/Std.

- Detaillierte Ausarbeitung:

Zusätzlich zur einfachen Ausarbeitung erhalten Sie detaillierte Hintergrundinformationen zu den vorgeschlagenen Maßnahmen um deren Wirkungsweisen besser zu verstehen.

Ausarbeitung: ab 120 Minuten + **Besprechung:** ca. 60-90 Minuten / **Kosten:** 60 €/Std.

3. Nachbesprechung

Nach ca. 3-6 Wochen Ihrer Ernährungsumstellung, bzw. Ihres Therapiebeginns, sehen oder hören wir uns wieder, um Anpassungen vorzunehmen, Ergebnisse zu besprechen und Fragen zu klären.

Dauer: ca. 30-60 Minuten / **Kosten:** 30-60 €





Tatjana Schanz

Ganzheitliche Ernährungsberaterin



Meine Kosten/Leistungen

Blitz-Beratung

Sie möchten kein ganzes Beratungsprogramm mitmachen, sondern eine kurze und praktische Hilfestellung bei der Beurteilung Ihrer Ernährungssituation vor dem Hintergrund eventuell vorliegender Beschwerden und/oder Befindlichkeitsstörungen. Als Grundlage der Blitz-Beratung dient Ihr einwöchiges Ernährungsprotokoll. Auf www.tatjana-schanz.de können Sie meine Vorlage des Ernährungstagebuchs herunterladen.

Dauer: ca. 60-90 Minuten / **Kosten:** 60-90 €

Sprechstunde allgemein

Es ist nicht ungewöhnlich, dass die elanvoll begonnene Ernährungsumstellung, Abnehmkur oder Bewegungsmodell im Alltag an Schwung verliert. Manchmal tauchen akute Fragen auf. Zu den folgenden Zeiten können Sie mich erreichen:

Mo – Mi 9:00 Uhr – 14:30 Uhr

Freitag 9:00 Uhr – 12:00 Uhr

Telefonische Beratungskosten: 60 €/Std.



Geht das alles auch günstiger?

Sicher. Meine Ernährungs-Therapie können Sie auch im Paket buchen und sparen:

Paket

1. Anamnesegespräch (Gerne fülle ich den Anamnesebogen mit Ihnen zusammen aus.)

2. Umfassende Ernährungs-/Gesundheitsanalyse (Status quo)

Auswertung Anamnesebogen/Ernährungsprotokoll und Programm-Ausarbeitung (nach Wunsch: einfach oder detailliert).
Das Ernährungsprotokoll bitte vorher auf www.tatjana-schanz.de herunterladen und eine Woche lang ausfüllen.

3. Nachbesprechung: 3-6 Wochen nach Therapiebeginn: Auswertung der Ergebnisse und ggf. Anpassungen.

4. 1x wöchentlich (über 3 Wochen): falls erforderlich und erwünscht, rufe ich Sie einmal in der Woche an, um zu motivieren, Fragen zu beantworten, sinnvolle Anpassungen zu Ihrem individuellen Therapieverlauf zu besprechen.

Kosten: 230 €

Päckchen

1. Anamnesegespräch: Auch Information über Therapiemöglichkeiten und Kosten.

(Gerne fülle ich den Anamnesebogen mit Ihnen zusammen aus.)

2. Umfassende Ernährungs-/Gesundheitsanalyse (Status quo)

Auswertung Anamnesebogen/Ernährungsprotokoll und Programm-Ausarbeitung (Einfache Ausführung).

3. Nachbesprechung: 3-6 Wochen nach Therapiebeginn: Auswertung der Ergebnisse und ggf. Anpassungen.

Kosten: 160 €



Kostenübernahme PKV und GKV

Gesetzliche Krankenkassen bezuschussen meist nur Kosten hauseigener Ernährungsberater und aus DGE*-zertifizierten Ausbildungen, bzw. zu speziellen eigenen Programmen. Meine Klienten erhalten von mir eine Rechnung, die sie in erster Linie selbst bezahlen. Sie sollten sich dennoch (als Privat-Versicherter) bei Ihrer KV informieren, welche Leistungen Ihnen aus dem Tarif zustehen. Unten sehen Sie meine Kostenaufstellung und Leistungen.

* Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.