

## ADRESSE

Beethovenstraße 19  
50858 Köln (Junkersdorf)

Fon 0221 888 67 57  
Mobil 0177 848 22 64

info@ernaehrungsberatung-zetheg.de  
www.ernaehrungsberatung-zetheg.de

## KAREN NESPETHAL

Dipl. oec. troph. Univ. Bonn

- Zertifikat Ernährungsberaterin, Verband der Oecotrophologen
- Fachberaterin Essstörungen (FZE)
- Fastenberaterin (UGB)
- Zertifikat Sporternährung (UGB),
- Fachberaterin Vegane Ernährung (UGB)



**PRÄVENTION  
UND ÄRZTLICH  
VERORDNETE  
LEISTUNGEN  
KÖNNEN VON IHRER  
KRANKENKASSE  
BEZUSCHUSST  
WERDEN!**

## ANFAHRT



### mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

- Straßenbahnlinie 1, Haltestelle: Junkersdorf oder Weiden Einkaufszentrum und Buslinie 143, Haltestelle: Beethovenstr.

### oder

- mit der Bahn: Bahnlinie Köln-Aachen, Station Weiden West Linie 1 bis Haltestelle: Mohnweg (Fußweg ca. 10 Minuten)
- Buslinie 143 ab Ehrenfeld Bahnhof, Haltestelle: Beethovenstraße

### Mit dem Auto: vom Zentrum:

- Aachener Straße stadtauswärts
- links: Vogelsanger Weg
- in der scharfen Linkskurve  
rechts: Beller Weg
- 1. Str. links: Holunderweg
- 2. Str. rechts: Beethovenstr. 19

### von der Autobahn A1, A4:

- Ausfahrt Köln-Junkersdorf
- Richtung Zentrum
- rechts: Vogelsanger Weg
- 2. Str. rechts Beller Weg
- 1. Str. links: Holunderweg
- 2. Str. rechts: Beethovenstr. 19

## ANFAHRT



# ZETHEG

## Genießen, was gut tut

Karen Nespethal, Dipl. oec. troph.

Zukunftsorientierte Ernährungstherapie  
& Gesundheitsberatung



Sie wollen sich in Zukunft gesund ernähren, wissen aber nicht wie?

Oder Ihr Arzt hat Ihnen sogar eine Ernährungsberatung empfohlen?

Ob präventiv oder rehabilitativ – ich kümmere mich um Ihre Ernährung. Ganzheitlich und zukunftsorientiert. Theoretisch und praktisch.

In Einzelberatungen optimieren wir gemeinsam Ihre individuelle Ernährungsweise. Basis kann u.a. eine computergestützte Nährwertfeinanalyse Ihres 7-tägigen Ernährungstagebuchs sein.

Zusammen erstellen wir Ihre persönlichen Ziele beim Essen und Trinken und Ihrem Lebensstil, ich begleite, informiere und reflektiere Ihren Weg zur Wiederherstellung Ihrer Gesundheit und Ihres Wohlbefindens mit Fachwissen, Erfahrung und Menschlichkeit.

Und wenn Sie es wünschen schaue ich auch in Ihren Kühlschrank! Oder koche mit Ihnen!



## EINZELBERATUNGEN

Rund um eine gesunde Ernährung – Theorie und Praxis

### ...BEI ERNÄHRUNGS-MITBEDINGTEN ERKRANKUNGEN

Stoffwechselstörungen (z. B. Gicht, Bluthochdruck, erhöhte Blutfette), Herz-Kreislauferkrankungen, Übergewicht (Adipositas), Osteoporose, Rheuma, Lebensmittelunverträglichkeiten, Magen- und Darmerkrankungen

### ...IN BESONDEREN SITUATIONEN UND FÜR SPEZIFISCHE ZIELGRUPPEN

Säuglings- und Kindesalter, Schwangerschaft und Stillzeit, Wechseljahre, Breiten- und LeistungssportlerInnen, problematisches Essverhalten, Ess-Störungen, Anorexie, Bulimie, Binge Eating, Essen vor und nach bariatrischen Operationen

EINZELBERATUNGEN

## ERNÄHRUNGS-WISSENSCHAFTLICHE DIENSTLEISTUNGEN

Neben Einzelberatungen biete ich an: **Vorträge**, die auf Ihre Bedürfnisse individuell abgestimmt werden, **Gruppenberatungen**, in denen Sie lernen Ihre Essgewohnheiten umzustellen und **Praxis-Theorie-Seminare**, in denen wir auch gemeinsam kochen. **Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung**, wie z. B. Projektwochen oder Stände, aktivieren Ihre Mitarbeiter und **Schulungen** halten sie auf dem neuesten Stand. Zusätzlich schreibe ich Fachpresseartikel, erarbeite Gutachten und betreue **Fachmessestände**.

Rund um eine gesunde Ernährung – Theorie und Praxis – Individuelle Themen und Inhalte

### ...ALS VORTRAG

Sporternährung für Trainer oder Athleten  
Lifestyle und Ernährung  
Nachhaltige Ernährung und Ernährungsformen  
Buchingerfasten – Nahrung für die Seele  
Säuglings- und Kinderernährung, u.a.

### ...ALS GRUPPENBERATUNG

Gut essen bei Osteoporose  
Herzgesunde Ernährung  
Fasten nach Buchinger  
„ICH nehme ab“ (DGE)

### ...ALS PRAXIS-THEORIE-SEMINAR

Nachhaltig und genussvoll Kochen und Essen, Sportlich fit und top ernährt  
Vegane Küche für die ganze Familie, u.a.

