

**Karen Nespethal**

Diplom Oecotrophologin (Universität Bonn)

Zertifikat Ernährungsberaterin VDOE, Fachberaterin
Essstörungen (Frankfurter Zentrum für Essstörungen),
Fachberaterin für Fasten nach der Buchinger Methode (UGB),
Fachberaterin Vegane Ernährung (UGB)
Zertifikat Sporternährung (UGB)Mail: info@ernaehrungsberatung-zetheg.de

Seit 2001 freiberuflich tätig im Bereich Ernährungstherapie und Gesundheitsberatung. In ihrer Praxis in Köln Junkersdorf berät sie PatientInnen mit ernährungsmitbedingten Erkrankungen. Indikationen: Herzkreislauferkrankungen, Osteoporose, Stoffwechselerkrankungen, funktionelle Magendarmbeschwerden, Über- und Untergewicht, Beratung vor und nach bariatrischen Operationen.

Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit, Säuglings- und Kinderernährung sowie Sporternährung und Fastenberatung, Ernährung im Berufsalltag z.B. für SchichtdienstlerInnen, NachtarbeiterInnen, HitzearbeiterInnen und BerufsfahrerInnen .

Ein weiterer Schwerpunkt ist die Arbeit mit Menschen mit problematischem Essverhalten und Essstörungen.

Für die DGE bildet sie seit 2005 ModeratorInnen für das Gewichtsreduktionsprogramm „ICH nehme ab“ aus. Sie ist Referentin beim UGB Gießen e.V.

- Zusammenarbeit mit niedergelassenen Ärzten in den Bereichen Essstörungen, Adipositas, Metabolisches Syndrom, Unverträglichkeiten und Kinderernährung
- Durchführung evaluierbarer Ernährungsberatungs-Projekte im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung in deutschen Unternehmen
- Presse- und Medienarbeit; Artikel für die Fachpresse
- Online-Ernährungsberatung für Krankenkassen und Unternehmen

Mitglied im ersten **Qualitätszirkel für Ernährungsberatung und Ernährungstherapie Nordrhein Q.U.E.E.N.** www.ernaehrungsberatung-queen.de

Gründungsmitglied Kompetenznetz-Ernährung-Köln (www.konekted.de)

Stellvertretende Sprecherin im Arbeitskreis Essstörungen der Stadt Köln

Stellvertretende Sprecherin im Netzwerk Gesundheit der Stadt Köln
