



„Jeder is(s)t
individuell!“

Über uns:



Sandra Seitner, BSc
Diätologin, Köchin, Kräuterpädagogin
+43 664 94 505 64
sandraseitner@ernaehrerei.at

Viktoria Schwarz, BSc
Diätologin
+43 680 11 953 38
viktoria-schwarz@ernaehrerei.at



Kontakt:

Für Terminvereinbarungen melden Sie sich bitte
telefonisch oder via E-Mail unter:
office@ernaehrerei.at



3380 Pöchlarn

Beratungsstandorte können in Ihrer Nähe
auch individuell vereinbart werden.



office@ernaehrerei.at
www.ernaehrerei.at



Ernährerei

www.ernaehrerei.at

Diätologie



Ernährungs-
medizinische
Beratung &
Therapie

Unsere Angebote:

Ernährungs-
medizinische
**Beratung &
Therapie**

Körperanalyse
mittels
BIA Messung

Koch-
Kurse

Betriebliche
**Gesundheits-
Förderung**

Ernährungs-
Checks

Schulungen,
Workshops

Vorträge

**Nährwert-
Berechnungen**

**Kräuter-
Seminare**

Weitere Angebote, Infos und
Preise finden Sie auf unserer
Homepage www.ernaehrerei.at



Unterschiedliche Beschwerden, Laborwerte, Krankheitsbilder und Lebensstile erfordern eine individuelle Anpassung der Ernährung.

Wir unterstützen Sie bei:

Gewichtsmanagement

Übergewicht und Adipositas

Stoffwechselerkrankungen

Diabetes Mellitus, erhöhte Blutfettwerte, erhöhte Harnsäurewerte, Gicht, Fettleber, Bluthochdruck, ...

Magen-Darmerkrankungen

Verdauungsbeschwerden, Reflux, Reizdarmsyndrom, Divertikulose, Gastritis, ...

Lebensmittelallergien und -unverträglichkeiten

Laktose, Fruktose, Histamin, Zöliakie, ...

Herz-Kreislaufkrankungen

Erkrankungen der Niere

Osteoporose

Chronisch entzündliche Erkrankungen

Rheuma, Arthritis, Morbus Crohn, CED, ...

Krebserkrankungen

Untergewicht, Fehl- und Mangelernährung

Für Gesunde und Menschen mit besonderen Lebensumständen kann die richtige Ernährung zu einer Verbesserung des Lebensstils und somit zur Optimierung der Gesundheit beitragen.

Ernährung für Sportler

Ernährung für Schwangere & Stillende

Ernährung für ältere Menschen

Ernährung für Gesundheitsbewusste

Die Ernährungs- mehr als Ernährung

„Ernährung ist die erste Medizin.“

Dieses Zitat prägt das gesamte Konzept der Ernährungs- mehr als Ernährung. Die tägliche Nahrungszufuhr ist viel mehr als „essen“, sie spiegelt Kultur, Genuss, Regionalität, Persönlichkeit, Freude oder Schmerz wider. Ernährung ist kunterbunt, individuell und sollte vor allem keine Belastung darstellen. Ihr persönliches Ziel ist uns wichtig, gemeinsam werden wir es erreichen!

„Ernährung ist unsere Kompetenz“

Als ausgebildete Diätologinnen verfügen wir über ein hohes Wissen über den menschlichen Körper, sowie über die Zusammensetzung und Wirkung unterschiedlicher Nahrungsmittel. Als gesetzlich anerkannte ErnährungsexpertInnen werden DiätologInnen bei sämtlichen ernährungsrelevanten Problemstellungen eigenverantwortlich eingesetzt. Dies betrifft sowohl gesunde als auch kranke Menschen. In enger Zusammenarbeit mit ÄrztInnen beraten, schulen und begleiten wir Einzelpersonen als auch Gruppen und Organisationen.

