

Der Gesundheitsverbund Jülicher Land e.G. ist ein Zusammenschluss der niedergelassenen Ärzte und Psychotherapeuten aus Jülich und Umgebung. Die Genossenschaft hat es sich zum Ziel gesetzt, eine hochwertige Medizin im kurativen und präventiven Bereich auch außerhalb der gesetzlichen Krankenversicherung langfristig zu sichern und damit eine Verbesserung der Patientenversorgung zu erreichen. Im Rahmen dieser Aufgabe und Zielsetzung erfolgen unsere Kurse zur Gesundheitsvorsorge.

**Geschäftsstelle:**  
Gesundheitsverbund  
Jülicher Land e.G.  
Kölnstraße 46  
52428 Jülich



Telefon 02461 34 33 22  
E-Mail [info@gvj.de](mailto:info@gvj.de)

Die aktuellen Informationen und weiteres Wissenswertes zu unserem Gesundheitsverbund finden Sie laufend bei uns im Internet unter [www.gvj.de](http://www.gvj.de). Änderungen vorbehalten.

Ihre Mitgliedspraxis:

# Gesundheitsvorsorge

Ernährungsberatung

Kurskonzept



## „essen ohne messen“!

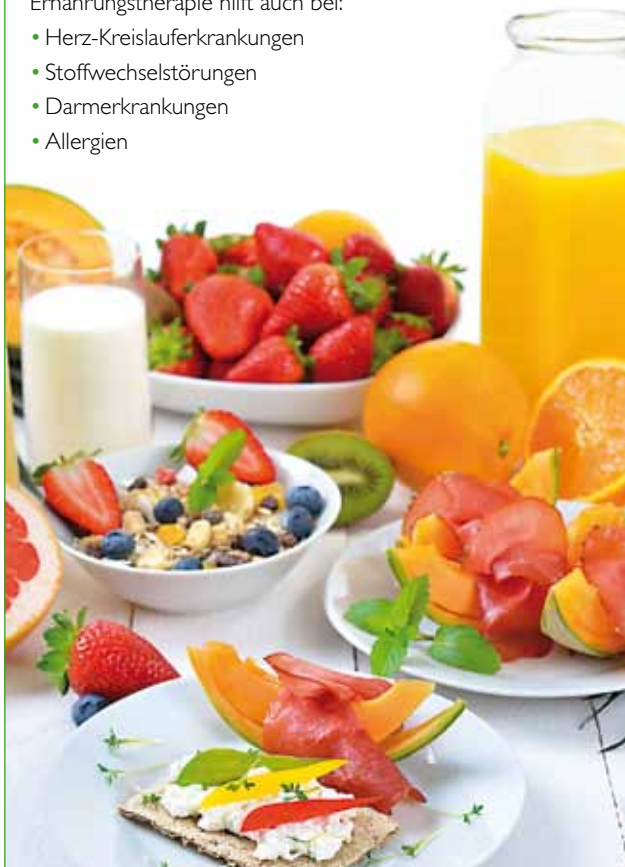
Richtige Ernährung ist eine wichtige Grundlage für Gesundheit und Wohlfühl. Deshalb hilft die qualifizierte Ernährungsberatung, Fehlernährung und falsche Essgewohnheiten zu erkennen und dauerhaft zu vermeiden. Durch Umstellung auf eine gesunde Ernährung reduzieren Sie nicht nur nachhaltig Ihr Gewicht, sondern auch Ihr Erkrankungsrisiko.

- Dauerhaft abnehmen ohne Jo-Jo-Effekt
- Analyse und Korrektur von Fehlernährung und individuellen Essgewohnheiten
- Erfolgreiche und unkomplizierte Ernährungsumstellung

In Gruppen bis 12 Personen mit individueller Betreuung  
Kursleitung: Dipl. oec. troph. Anne Cormann

Ernährungstherapie hilft auch bei:

- Herz-Kreislauferkrankungen
- Stoffwechselstörungen
- Darmerkrankungen
- Allergien



## Richtig essen will gelernt sein

„Es sind nicht wenige große Fehler, die zum Übergewicht geführt haben. Vielmehr lässt meist die Summe der kleinen, oft verborgenen Verhaltensweisen, das Gewicht über Jahre steigen“, ist die Erfahrung von Anne Cormann, Diplom Oecotrophologin aus Stolberg. Diäterfolge sind nur von kurzer Dauer. Oft folgt der berühmte Jo-Jo-Effekt und am Ende liegt das Gewicht höher als zu Beginn. Daraus entwickelt sich dann eine Diätenkarriere, aus der das Kursprogramm „essen ohne messen“ heraushilft.

Ziel des Ernährungskurses ist natürlich das erfolgreiche Abnehmen. Darüber hinaus soll das neue Gewicht vor allem langfristig und dauerhaft gehalten werden. Deshalb geht es insbesondere darum, durch Lernen, Verstehen, Trainieren, Erfahren und Verinnerlichen falsche und ungesunde Verhaltens- und Essgewohnheiten zu durchschauen und letztlich für immer zu verändern. Während des Kurses lernen die Kursteilnehmer Schritt für Schritt, ihre Ernährungs- und Verhaltensmuster zu hinterfragen und zu ändern.

Die Grundlagen einer gesunden Ernährung werden vermittelt; kalorienarm und trotzdem lecker zu kochen, Appetitanfälle zu bewältigen, eigene Rezepte entsprechend anzupassen und vieles mehr. Veränderungen im Lebensstil brauchen Zeit und werden individuell angepasst. Verbotene Lebensmittel gibt es nicht, sondern Freude am Genuss wird wieder erlernt. Außerdem befasst sich der Kurs intensiv mit möglichen Ursachen für Übergewicht, wie Stress und Bewegungsmangel. Das neu erlernte Wissen wird im praktischen, alltagsnahen Training umgesetzt.

Die eigene Motivation wird durch den sichtbaren, persönlichen Erfolg und den Spaß in der Gruppe permanent gestärkt. Die Gruppengröße ist überschaubar und es bleibt reichlich Raum und Zeit für die Probleme und Bedürfnisse der Teilnehmer. Der im Kurs erzielte Erfolg soll letztlich dazu motivieren, das einmal Erreichte mit erlangter Kompetenz und einer gehörigen Portion Eigenverantwortung langfristig zu stabilisieren.

Auch nach dem dreimonatigen Kurs werden Sie nicht alleingelassen. Im Anschluss bietet Anne Cormann monatliche follow-up Termine an. Die Ärzte im Jülicher Land unterstützen Sie in Ihrem Bemühen. Der Gesundheitsverbund Jülicher Land e.G., Zusammenschluss der niedergelassenen Ärzte in der Region, ist Anbieter des Kurses. Die Krankenkassen bezuschussen den zertifizierten Präventionskurs.