

Lieber Patient, liebe Patientin

Vor Ihnen liegt unser modulares Programm für eine individuell angepasste Ernährungsberatung/-therapie. Neben der Einzelsitzung bilden die Gruppentermine und Vorträge einen festen Bestandteil des Behandlungsprogramms. Diskutieren Sie mit Ihrem/Ihrer Ernährungsberater:in oder ärztlichen Fachperson wie Sie die Angebote passend für Sie kombinieren können.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Die Kurse müssen nicht der Reihe nach besucht werden.

Datum/Ort	Die aktuellen Daten und den Ort entnehmen Sie dem Beilageblatt, das ihnen durch ihre/n Ernährungsberater:in abgegeben wird.
Leitung	Team der Ernährungsberatung Bürgerspital Solothurn
Kosten:	Die Kosten werden mit einer ärztlichen Verordnung von den meisten Krankenversicherungen übernommen.
Anmeldung und Fragen	Ernährungsberatung Bürgerspital Solothurn T 032 627 41 80 ernaehrungsberatung.bss@spital.so.ch

**solothurner
spitäler** **soH**

Stoffwechszentrum
Ernährungsberatung



ERNÄHRUNGSBERATUNG



Bürgerspital
Solothurn **solothurner
spitäler** **soH**

THERAPIEKONZEPT GEWICHTSREDUKTION

Vorträge / Kurse

Grundlagen Übergewicht
Übersicht Nährstoffe und Gewichtsreduktion, Muskelmasse - Fettmasse

Hunger und Sättigung
Ess- und Kaugeschwindigkeit, Hunger, «Gluscht»,

Selbstwertgefühl
Grenzen setzen, Nein sagen, innerer Kritiker und Motivator

Stress und Essen
Essauslöser kennen, bewusstes Essen lernen

Emotionen und Essen
Essrituale und Prägungen kennen, Verhaltensstrategien erarbeiten

Langfristiger Erfolg
Rückfälle, Wiedereinstieg
Auswärtsessen, Buffet, Ferien, Feiertage

KURSPROGRAMM ERNÄHRUNGSBERATUNG

DATEN 2025

Anmeldung bitte vorgängig unter 032 627 41 80 oder ernaehrungsberatung.bss@spital.so.ch

Datum	Tag	Zeit	Thema
09.01.2025	Donnerstag	16:30-18:00	Grundlagen Gewichtsreduktion
15.01.2025	Mittwoch	16:30-18:00	Langfristiger Erfolg
21.01.2025	Dienstag	16:30-18:00	Selbstwertgefühl und Essen
24.01.2025	Freitag	15:30-17:00	Hunger&Sättigung
05.02.2025	Mittwoch	16:30-18:00	Grundlagen Gewichtsreduktion
18.02.2025	Dienstag	16:30-18:00	Hunger&Sättigung
27.02.2025	Donnerstag	16:30-18:00	Emotionen und Essen
07.03.2025	Freitag	15:30-17:00	Grundlagen Gewichtsreduktion
19.03.2025	Mittwoch	16:30-18:00	Stress und Essen
24.03.2025	Montag	16:30-18:00	Hunger&Sättigung
08.04.2025	Dienstag	16:30-18:00	Grundlagen Gewichtsreduktion

Ort: Bürgerspital Solothurn, Haus 9 / 3. Stock, Wartezimmer
Stoffwechszentrum

Einzelberatung

individuelle Ernährungsberatung/-therapie

BIA- Messungen (Körperanalyse-messungen)

Einzelne Nährstoffe

Bewegung und Bedarf

Zubereitungsarten

Vertiefen der Themen aus den Kursen