

Gesundes Essverhalten gerne lernen

Oberösterreichischer Ernährungs- und Bewegungspraxis EAT4FUN betreut Klienten individuell – vom Diabetiker bis zum Spitzensportler.



Essverhalten kann erlernt werden, bei persönlicher Unzufriedenheit und anhaltenden Ernährungsproblemen soll es das sogar. Das ist die Überzeugung der Ernährungs- und Bewegungspraxis EAT4FUN. Mit Personal Coaching in Ernährungsfragen bietet der Diätologe

Wolfgang Grünbart eine umfassende, dauerhafte Betreuung in diesem medizinischen Fachgebiet – von Gewichtsreduktion über Diabetes mellitus bis hin zur optimalen Sportler-Ernährung. Im Zentrum des ganzheitlichen Ansatzes stehen die positiven Aspekte des Essens. „Gesunde Ernährung macht Spaß. Essen ist Lebensfreude“, bringt Ernährungs-Experte Wolfgang Grünbart das Credo von EAT4FUN auf den Punkt.

Mettmach, März 2010. – Individuelle Beratung und ein angepasster Ernährungsplan sind bei EAT4FUN wesentliche Voraussetzungen für Wohlbefinden und Gesundheit. Die Basisdaten dazu liefern Gespräche über die bisherige Lebens- und Ernährungsweise. „Wer sein Ess- und Bewegungsverhalten nachhaltig ändern möchte, ist bei uns richtig“, sagt Diätologe Grünbart. EAT4FUN stellt die Balance zwischen gesunder Ernährung und genussvollem Essen ins Zentrum der Betreuung. Auf den Einsatz vermeintlicher Wunderpillen und -pulver wird bei der professionellen Betreuung bewusst verzichtet.

Ernährung und Lebensfreude

Laut EAT4FUN bestimmen subjektive Empfindungen die Lebensqualität und Gesundheit jedes Einzelnen. Menschen, die mit Ernährung positive Emotionen verknüpfen, sind eher normalgewichtig wie solche, die als Folge von Trauer, Stress oder Frustration essen, so der Ansatz. „Genießer haben die bessere Chance auf Normalgewicht. Sie halten auch seltener Diät“, sagt Wolfgang Grünbart.



Breites Betreuungsangebot

Das Betreuungsangebot von EAT4FUN ist breit gefächert. Die Ernährungs- und Bewegungspraxis berät in allen Fällen intendierter Gewichtsreduktion, auch für Kinder und Jugendliche. „Die landläufige Meinung, dass Abnehmen ab einem gewissen Alter nicht mehr geht, stimmt einfach nicht. Aber es ist ganz bestimmt so, dass viele einen persönlichen Trainer brauchen, mit dem sie Zielsetzung, Erfolge und Misserfolge besprechen können“, erklärt Wolfgang Grünbart.

Die weiteren Themen der Gesundheits-Praxis:

- Ursachenklärung bei Nahrungsunverträglichkeiten
- Beratung bei Stoffwechselstörungen und Verdauungsproblemen
- Behandlung von Essstörungen
- Sportler-Ernährung (optimale Regeneration, Trainingsoptimierung, Leistungssteigerung,...)
- Diabetes mellitus Typ 1 und 2
- Hypercholesterinämie, Hypertriglyzeridämie
- Hyperurikämie
- Laktoseintoleranz
- Fruktosemalabsorption
- Hypertonie

Persönlicher Ernährungsplan

Mittel zum Erfolg ist der vom Experten erstellte persönliche EAT4FUN-Ernährungsplan: Dieser zeigt, unter welchen Umständen das Wohlfühlgewicht erreicht werden kann oder wie eine Lebensmittel-Unverträglichkeit zu überwinden ist. Der Ernährungsplan besteht aus mehreren Varianten (Tagen). Dabei werden persönliche Vorlieben, ebenso berücksichtigt wie Körpergröße, Alter, Geschlecht, Beruf, soziales Umfeld (Familie), typischer Tagesablauf eventuelle Allergien und Unverträglichkeiten.



Mehrstufiger Beratungsaufbau

Der Aufbau einer Ernährungsberatung bei EAT4FUN ist vierstufig angelegt. In der Informationsphase (1) wird in einem kostenlosen Erstgespräch das Konzept vorgestellt. Hierbei werden Termine und eine Zielsetzung festgelegt. Hauptzweck der sechswöchigen Intensivphase (2) ist es, mittels Ernährungsplan eine schrittweise Ernährungsumstellung einzuleiten. In vier Terminen wird mit der Bio-Impedanz-Analyse die beabsichtigte Gewichtsveränderung überprüft und bei Bedarf der Ernährungsplan individuell angepasst. Die folgende Individualphase (3) kann für konkrete Anfragen genutzt werden. Wenn das Wohlfühlgewicht erreicht ist, beginnt die Intuitivphase (4) – die Ernährungsumstellung gilt als gelungen.

Die Bio-Impedanz-Analyse

Am Beginn jeder Behandlung stehen ein Einzelgespräch und eine Bio-Impedanz-Analyse. Sie liefert Erkenntnisse über die Anteile von Körperfettmasse, Muskelmasse, Körperwasserhaushalt, Ernährungszustand und Extrazellulärwasser. Auf Basis dieser Zahlen erstellt Wolfgang Grünbart ein individuelles Ernährungs- und Bewegungsprogramm.

Vielfältige Projekte

Bei Kochkursen demonstriert Diätologe Wolfgang Grünbart live, wie gut sich Genuss und gesunde Ernährung ergänzen können. Darüber hinaus informiert die Ernährungspraxis in Vorträgen über vermeintliche Ernährungserkenntnisse und deren Wahrheitsgehalt. Bei Gesundheitstagen und organisierten Ernährungswanderungen klären die EAT4FUN-Mitarbeiter über Essverhalten und Auswirkungen praxisnah auf. Persönliche Gesundheitsberatung bietet die Ernährungs- und Bewegungspraxis auch in Form von Hausbesuchen und Begleitung während des Urlaubs an. Darüber hinaus arbeitet Grünbart regelmäßig mit dem Verband der Diätologen Österreichs sowie den Bildungsinstitutionen des BFI Tirol

zusammen. Für Sportvereine hält EAT4FUN ernährungstherapeutische Betreuungsabende ab und erstellt auf Anfrage individuelle Ernährungspläne.



Corporate Data

Leitidee der Ernährungs- und Bewegungspraxis EAT4FUN ist es, den Wert von Ernährung nachhaltig bewusst zu machen und Auswirkungen auf die Gesundheit aufzuzeigen bzw. zu korrigieren. Demnach führen langfristige persönliche Beratung und ein individueller Ernährungsplan zu subjektiv empfundenem Wohlbefinden. Von einer nachhaltigen Nahrungsumstellung profitieren Übergewichtige genauso wie Sportler. Im Zentrum des ganzheitlichen Ansatzes stehen die positiven Aspekte des Essens. Ein Netzwerk aus Ärzten, Diätologen, Psychologen und Dipl. Gesundheitstrainern unterstützt die Ernährungs- und Bewegungspraxis bei der regionalen therapeutischen Versorgung. EAT4FUN besteht aus Niederlassungen in Oberösterreich und Tirol. Gründer der 2002 gegründeten Praxis in Tirol ist der Diätologe Alexander Osl; im Jahr 2007 gründete Wolfgang Grünbart, ebenfalls Diätologe, die Praxis in Mettmach. Grünbarts Spezialgebiete sind Gewichtsreduktion, Diabetes mellitus, Sporternährung und Ernährung bei Lebensmittelunverträglichkeiten sowie bei entzündlichen Darmerkrankungen wie Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa. EAT4FUN vermittelt den Ernährungsansatz in persönlichen Gesprächen, bei Kochkursen, Vorträgen, Gesundheitstagen und Ernährungswanderungen. Zwischen 2007 und 2008 betreute Grünbart die österreichische Nationalmannschaft der Nordischen Kombinierer.

A handwritten signature in blue ink that reads "Grünbart". The signature is written in a cursive, flowing style.

Wolfgang Grünbart, Diätologe



Praxis für Ernährungsberatung und Bewegung
Grünbart Wolfgang, Diätologe

4931 Mettmach 118

oder

im Zentrum für Gesundheit, Sport und Lifestylemedizin

Hostauerstr. 3, 4100 Ottensheim

Telefon: 0650 - 920 86 94

Mail: wolfgang.gruenbart@eat4fun.at

Webseite: www.eat4fun.at
