



Karen Nespethal

*Dipl.-Oecotrophologin. (Univ.)
Ernährungsberaterin VDOe
Fachberaterin für Essstörungen
(FZE)
Fastenberaterin (UGB)*

Kontakt

ZETHEG – Zukunftsorientierte Ernährungstherapie
und Gesundheitsberatung

Beethovenstraße 13a, 19

50858 Köln-Junkersdorf

Fon: 0221 - 888 67 57

Fax: 0221 - 888 67 58

Mobil: 0177 - 848 22 64

E-mail: knespethal@netcologne.de

Internet: www.ernaehrungsberatung-queen.de

Fachgebiete

Ernährungsmitbedingte Erkrankungen

- Stoffwechselstörungen (Bluthochdruck, erhöhte Blutfette, Diabetes Typ 2, Gicht)
- Übergewicht (Adipositas)
- Untergewicht
- Osteoporose
- Rheumatische Erkrankungen
- Reizdarm, Reizmagen
- Lebensmittelintoleranzen (Laktose, Fruktose, Histamin)

Besondere Lebenssituationen

- Säuglings- und Kindesalter
- Schwangerschaft und Stillzeit
- Wechseljahre
- Breiten- und Leistungssport
- Problematisches Essverhalten
- Essstörungen (Anorexie, Bulimie,...)
- Berufskraftfahrer, Schichtdienst

Angebote

- Einzel- und Gruppenberatungen
- Nährwertanalysen, Check-up
- Personal Food Coach, Kochpraxis
- Präventionskurse (Gewichtsreduktion, Herzgesundheit, Osteoporose, Ernährung für Babys, Kinder und Breitensportler)
- Fastenseminare, Fastenferien
- Projektbezogener Unterricht in Schulen
- Betriebliche Gesundheitsförderung, Gesundheitstage
- Fortbildungen für Multiplikatoren (Ärzte, Ernährungsfachkräfte, Erzieher, Hebammen, Lehrer; Trainer, Übungsleiter)
- Pressearbeit, Fachjournalismus