

# Ernährungsmedizin

Appetit auf mehr Wohlbefinden

**ENTDECKE DIE NAHRUNG  
DIE DIR GUT TUT**

Geben Sie Ihrem Körper genau das, was er an Nahrung braucht. Nicht mehr, aber bitte auch nicht weniger. In unserem Institut begleiten wir Sie auf Ihrem Weg zum Wunschgewicht und zu mehr Gesundheit.

Die Nahrungsaufnahme ist von jeher ein sehr individuelles und oftmals auch sehr emotionales Thema. Deshalb legen wir großen Wert auf persönliche Betreuung. Dabei bedienen wir uns der neuesten medizinischen Erkenntnisse und Analysemethoden und beziehen auch Bewegungsprogramme, psychologische Ansätze und praktische Umsetzungstipps in unsere ganzheitlichen Konzepte mit ein.

Damit die Wirkung von Dauer ist.

## INDIVIDUELLE BERATUNG

### WIR BERATEN SIE INDIVIDUELL ZU EINER FÜR SIE PASSENDEN UND GESUNDEN ERNÄHRUNG

Damit Sie Ihr Wunschgewicht und mehr Gesundheit erreichen können, kombinieren wir Sport und Ernährung in einem individuellen Konzept. Dazu gehört neben Ernährungsanalyse, Analyse der Körperzusammensetzung (Fett-, Muskel- und Wasseranteil mittels BIA) und Ernährungscoaching auch ein auf Sie abgestimmtes Bewegungsprogramm und psychologische Unterstützung.

## UNSERE ERNÄHRUNGSANGEBOTE

---

- Ernährungsgrundlagen
- Ernährungsbewusstsein und Trainingsimpulse
- Ernährungsmedizinische Untersuchungen
- Gewichtsmanagement
- Kochworkshop und Ernährungsseminar

*Aus meiner tiefsten Seele zieht mit Nasenflügelbeben  
ein ungeheurer Appetit nach Frühstück und nach Leben.*

*Ringelnatz*

# im.puls ERNÄHRUNG

Im Alltag ist man sich der eigenen Ernährung manchmal gar nicht bewusst, ein **Ernährungs-Check** legt das eigene Essverhalten offen. Durch Ermittlung der tatsächlichen Nahrungsmittelzufuhr anhand eines Ernährungsprotokolles und der körperlichen Zusammensetzung mittels **Bioelektrische Impedanzanalyse (BIA)**, sowie der Bestimmung des eigentlichen Bedarfes kann einfach und individuell das Essverhalten positiv beeinflusst werden. Praktische Tipps für den Alltag helfen die individuelle Ernährung zu optimieren, das Wunschgewicht nachhaltig zu erzielen und die Gesundheit zu fördern.

Bei der **Ernährungsbegleitung** wird die Nährstoffaufnahme mit dem Nährstoffbedarf verglichen und angepasst, sodass nicht zu viel, aber auch nicht zu wenig gegessen wird und die optimale Versorgung des Körpers mit allen Nähr- und Wirkstoffen gegeben ist.

**Ernährung und Bewegung** gehören einfach zusammen und sind für einen gesunden Lebensstil genauso notwendig wie die mentale Gesundheit. Zu Ihrem persönlichen Ernährungsplan wird ein individuelles Bewegungsprogramm entwickelt, damit Ihre Gesundheit auf zwei Säulen gestützt wird.

## INDIVIDUELLE ANGEBOTE

---

### ERNÄHRUNGSGRUNDLAGEN

#### Ernährungsscheck BASIS

- Erstberatung 111,00€
- Folgeberatung 100,00€

#### Ernährungsscheck PLUS

- Paketpreis 178,00€
- Follow Up 152,00€

### ERNÄHRUNGSBEWUSSTSEIN und

#### TRAININGSIMPULSE

ab 389,00€

- Ernährungsbegleitung
- Ernährung und Bewegungspakete

### ERNÄHRUNGSMEDIZINISCHE

#### UNTERSUCHUNG

ab 55,00€

- BIA-Bioelektrische Impedanzanalyse
- H2 Atemgastests
- Nährstoffanalysen und Metabolic Tuning

### GEWICHTSMANAGEMENT

ab 156,00€

### KOCHWORKSHOP und

#### ERNÄHRUNGSSEMINAR

ab 178,00€

# im.puls ERNÄHRUNGSGRUNDLAGEN

## DIE BASIS EINER GESUNDEN ERNÄHRUNG

---

### im.puls **Ernährungsscheck BASIS**

Ihr persönlicher Ernährungstermin **111,00 €**

- Anamnese
- Grundlagen der gesunden Ernährung
- Tipps für Ihren Alltag

Folgetermin (innerhalb von 6 Monaten) **100,00 €**

### im.puls **Ernährungsscheck PLUS**

**PAKETPREIS 178,00 €**

Erstberatung zur Festlegung der Wünsche und Ziele

- Anamnese
- Beratung zu den Grundlagen Ihrer gesunden Ernährung
- Tipps für Ihren Alltag

Folgeberatung mit Ernährungsanalyse mittels Ernährungsprotokoll und Bioelektrische Impedanzanalyse

- Auswertung und Besprechung der Ernährungsanalyse
- Analyse der Körperzusammensetzung mittels Bioelektrischer Impedanzanalyse (BIA)
- Beratung und individuelle Anpassung der Ernährung mit Ernährungstipps

### im.puls **Ernährungsscheck PLUS follow up**

**PAKETPREIS 152,00 €**

Buchbar innerhalb von 6 Monaten

- BIA follow up
- Ernährungsanalyse follow up
- Beratung und individuelle Anpassung der Ernährung mit Ernährungstipps follow up

Persönliche Gespräche mit individueller Beratung zu je 50 Minuten

# ERNÄHRUNGSBEWUSSTSEIN UND TRAININGSIMPULSE ZUR LÄNGERFRISTIGEN UNTERSTÜTZUNG

---

## im.puls Ernährungsbegleitung

5er Block 424,00€

10er Block 749,00€

Die längerfristige Begleitung mit individuellem Ernährungsplan

- Anamnese
- Grundlagen der gesunden Ernährung
- Tipps für Ihren Alltag
- Auswertung und Besprechung Ihres Ernährungsprotokolls
- Nährwert Check
- Analyse der Körperzusammensetzung
- Individueller Ernährungsplan
- Längerfristige Begleitung, Beratung und individuelle Anpassung der Ernährung

Persönliche Termine mit individueller Begleitung zu je 50 Minuten

## im.puls Ernährung und Bewegungs- Pakete

Kombiniert Ernährung und Bewegung individuell nach Ihren Bedürfnissen

- |  |                   |                 |
|--|-------------------|-----------------|
| • Ernährungsbewusstsein und Koordination<br>Ernährungs-Check PLUS + 10er Block SENSOPRO                              | <b>PAKETPREIS</b> | <b>398,00 €</b> |
| • Ernährungsbewusstsein und Trainingstherapie<br>Ernährungs-Check PLUS + 10 Einheiten medizinische Trainingstherapie | <b>PAKETPREIS</b> | <b>872,00 €</b> |
| • Ernährungsbewusstsein und Gruppentraining<br>Ernährungs-Check PLUS + 10 Einheiten Gruppen Trainingsimpulse         | <b>PAKETPREIS</b> | <b>389,00 €</b> |

Wir beraten Sie gerne, um Ihr persönliches Programm zu erstellen!

# ERNÄHRUNGSMEDIZINISCHE UNTERSUCHUNG

## UPDATE DER KÖRPERLICHEN VORAUSSETZUNGEN

---

### im.puls **BIA - Bioelektrische Impedanzanalyse**

Für die Messung der Körperzusammensetzung

- BIA, Auswertung und individueller Besprechung 66,00 €
- BIA follow up innerhalb von 6 Monaten 45,00 €

### im.puls **H2 Atemgastests**

zur Abklärung von Zuckerunverträglichkeiten

- Fructose 55,00 €
- Lactose 55,00 €
- Sorbit 55,00 €
- Kombi Fructose - Lactose 100,00 €

### im.puls **Nährstoffanalysen und Metabolic Tuning**

223,00 €

zzgl. Laborkosten

Zur Analyse des Stoffwechsel und der Nährstoffversorgung

Zur Optimierung der Zell- und Organfunktion

- Anamnese und Beratungsgespräch mit Auswahl der relevanten Laboranalysen
- Blutabnahme
- Besprechung und individueller Therapieplan

Anamnese und ärztliche Beratungsgespräche zur Feststellung notwendiger medizinischer Abklärungen

# GEWICHTSMANAGEMENT

## DAS WUNSCHGEWICHT ERREICHEN UND LEICHTER LEBEN

---

**im.puls Gewichtsmanagement FIRST STEP**

**156,00€**

Ihr erster Schritt zum Wunschgewicht:

- Medizinische Anamnese und Besprechung Ihrer Übergewicht-Geschichte
- Analyse der Körperzusammensetzung mittels Bioelektrischer Impedanzanalyse (BIA)
- Persönliches Beratungsgespräch und Planung der Abnehmstrategie

Gemeinsam finden wir heraus, wie Sie Ihr Wunschgewicht erreichen und langfristig halten können. Dabei betrachten wir **medizinische Faktoren, Ernährung, Bewegung und psychoemotionale Themen** (z. B. Stress) und erarbeiten eine individuelle Abnehmstrategie für Sie.

Je nach Schwerpunkt stehen **Gesundung, Ernährungsoptimierung, Stabilisierung oder Transformation** im Vordergrund.

Werfen Sie überflüssigen Ballast ab und gehen Sie gemeinsam mit uns neue Wege. Ein leichteres und gesünderes Leben wartet bereits auf Sie.

# KOCHWORKSHOP UND ERNÄHRUNGSSEMINAR

## NAHRUNG ALS MITTEL – GESUNDHEIT UND GENUSS ALS ZIEL

---

### **im.puls Kochworkshop und Ernährungsseminar**

**ab 178,00 €**

- Workshop ab 4 Personen
- Inhalte und Zeit je nach Anfrage
- Theoretische Vermittlung der Grundlagen zur gesunden Ernährung
- Vertiefung in
  - Sport & Ernährung
  - Fitness & Lifestyle
  - Gesund Essen im Berufsalltag
  - Gewichtsmanagement
  - Ernährung von der Schwangerschaft bis zur Beikost
  - Gesunde Ernährung für und mit Kindern
  - Ernährung bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten
  - Ernährung bei Stoffwechselstörungen
  - Ernährung bei onkologischen Erkrankungen
  - Ernährung bei Magen-Darm- Beschwerden
- Verknüpfung der Theorie in die Praxis
- Tipps für den Alltag, den Speiseplan und die Zubereitung





## WO SIE UNS ERREICHEN

Individuelle Behandlungs- und Beratungstermine nach Vereinbarung

++43 463 56117

[office@impulsinstitut.at](mailto:office@impulsinstitut.at)

[www.impulsinstitut.at](http://www.impulsinstitut.at)

Koschatstrasse 20 - 9020 Klagenfurt

