



Für weitere Informationen oder eine Terminvereinbarung nehmen Sie gerne Kontakt mit mir auf.

## Nina Kohtz

Ökotrophologin M.Sc.  
Ernährungsberaterin VDOE  
Kassenzulassung



### Praxis Lünebug

Barckhausenstraße 35  
21335 Lüneburg

Telefon: 0176 62 000 598  
E-Mail: [info@nina-kohtz.de](mailto:info@nina-kohtz.de)  
[www.nina-kohtz.de](http://www.nina-kohtz.de)

**Termin buchen**   
[nina-kohtz.de/online-terminbuchung.html](http://nina-kohtz.de/online-terminbuchung.html)



... wenn Ihre Ernährung aus dem Gleichgewicht geraten ist ...

In unserem Alltag sind wir häufig intensiven, schnell wechselnden Anforderungen ausgesetzt, die es natürlich und notwendig erscheinen lassen, mit einer funktionalen Ernährungsweise zu antworten – Essen als lästige Notwendigkeit, ungesunde Sättigung, einseitig, schnell.

Eine häufige Folge sind Beschwerden und Erkrankungen.

Ernährungsberatung & -therapie kann vorbeugend, begleitend und nachsorgend helfen, Ihre Ernährung in ein gesundes Gleichgewicht zu bringen und dieses zu erhalten.

## „Individuell, ressourcenorientiert und praxisnah“

Auf Basis einer ausführlichen Ernährungsanamnese gebe ich Ihnen individuelle Ernährungsempfehlungen, die an Ihre persönlichen Ressourcen anknüpfen und begleite Sie bei der Umsetzung.

Ich stelle Ihnen gerne meine Kompetenz zur Verfügung, um gemeinsam mit Ihnen, Schritt für Schritt, ungünstige Verhaltensweisen aufzulösen, Ihren „Ressourcenpool“ zu erweitern und praktische, alltagstaugliche Handlungsalternativen zu erarbeiten.

## Mein Beratungsangebot

Mein Name ist Nina Kohtz. Ich bin als selbstständige Ernährungsberaterin und -therapeutin mit Kassenzulassung in Lüneburger Praxis tätig.

Neben Einzelberatungen führe ich in Kooperation mit den gelbetomaten e.V. (Verein für Umwelt- und Ernährungsbildung) ernährungsbezogene Schulprojekte an Grundschulen aus. Zudem leite ich, als zertifizierte Trainerin, den Bewegungskurs „Grundübungen der Kraft“ aus der Kampfkunst Quan Dao Kung Fu.

Zu meinen Schwerpunkten in der Einzelberatung gehören:

- Essstörungen
- Übergewicht, Adipositas inkl. Begleit- und Folgeerkrankungen
- Osteoporose
- Rheuma, Fibromyalgie, Neurodermitis
- Erkrankungen des Verdauungstrakts
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten

