

## Intensive Ernährungstherapie bei Primärer Indikation

Das Wichtigste für die Ernährung nach der Adipositas-Operation erfahren Sie in unseren 90-minütigen Schulungen, die wöchentlich im Wechsel angeboten werden.

Kosten: 20 € pro Termin

## Eiweiß-Schulung FETTABBAU STATT MUSKELVERLUST!

## Vitamin-Mineralstoff-Schulung GESUNDHEIT STATT MANGEL!

Die angebotenen Termine erfahren Sie bei allen Ernährungstherapeutinnen.

Wir beraten Sie wahlweise online oder in Präsenz.

## ORTE

- 1 EILBEK - Schön Klinik, Dehnhaid 120
- 2 ROTHERBAUM / GRINDEL - Hochallee 55
- 3 BARMBEK - Gluckstrasse 57
- 4 LANDKREIS HARBURG - Wenzendorf-Dierstorf
- 5 ausschließlich ONLINE

Erklärungen:  
Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE),  
Berufsverband Oecotrophologie (VDOe),  
Institut für Qualitätssicherung in der  
Ernährungstherapie und -beratung (QUETHEB),  
Arbeitsgemeinschaft Adipositaschulung bei Kindern (AGA)  
der Deutschen Adipositasgesellschaft (DAG),  
Deutsche Gesellschaft für systemische Therapie,  
Beratung und Familientherapie (DGSF)  
Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG)

Stand: 05 / 2026

# ERNÄHRUNGS THERAPIE

## FÜR PATIENTINNEN UND PATIENTEN MIT ADIPOSITAS

### Ansprechpartnerin und Koordination

2 Dipl. oec. troph. Ute Hantelmann

Ernährungsberaterin/DGE  
Systemische Beraterin/DGSF  
Adiposilogin/DAG-DDG  
040 / 45 99 59 - u.hantelmann@gmx.de  
www.ernaehrungsberatung-hh.de



1 B. Sc. oec. troph. Nataliya Govorukhina

Ernährungsberaterin/VFED  
Adiposilogin/DAG-DDG  
0176 / 24 21 06 63  
nataliya.govorukhina@gmail.com



4 Dipl. oec. troph. Monika Luskow

Ernährungsberaterin/VDOE, Mediatorin  
Natur- und Landschaftsführerin  
0172 / 408 33 06  
monikalueskow@yahoo.de  
www.monikalueskow.de



2 Dipl. oec. troph. Marlis Schwarz

Ernährungsberaterin/QUETHEB  
Adiposilogin/DAG-DDG  
0171 / 424 83 01  
marlis-schwarz@gmx.net  
www.marlis-john.de



1 B. Sc. oec. troph. Jennifer Kupka

Ernährungsberaterin/DGE  
Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Tanzpädagogin  
0176 / 83 49 03 87  
ernaehrungstherapie-kupka@web.de



3 Dipl. oec. troph. Margarete Nowag

Ernährungsberaterin/VDOE  
Systemische Beraterin  
040 / 18 88 04 77 oder 0157 / 74 52 56 36  
margarete.nowag@outlook.com  
www.ernaehrung-nowag.de



5 Dipl. oec. troph. Farnaz Yazdanian

Ernährungsberaterin/VFED  
0151 / 71 00 21 93  
f\_yazdan@hotmail.com



3 B. Sc. oec. troph. Lara Ziyad

Ernährungsberaterin/VFED  
0155 / 60 76 55 31  
laraziyad4@gmail.com



Offene  
**GRUPPEN  
BERATUNG**

Individuelle  
**EINZEL  
BERATUNG**

### Konservative Ernährungstherapie

Jedes Treffen behandelt geschlossen ein Thema, z.B. aktuelle Ernährungsempfehlungen, Sinnesschulung, Beobachtung und Beeinflussung von Essverhalten, Selbstkontrolle, Hunger-Sättigungs-Regulation.

Bitte melden Sie sich - zur besseren Planung - telefonisch oder per E-Mail an.

Kosten: 20 € pro Termin.

### Deutsch-muttersprachliche Ernährungstherapie

Im Netzwerk der Zentrale für Ernährungsberatung e.V. arbeiten mehrsprachige Kolleginnen und Kollegen, sowie Studierende der Hochschule für Angewandte Wissenschaften (HAW). So kann die Ernährungstherapie für einige Sprachen auch deutsch-muttersprachlich angeboten werden. Das Angebot entwickelt sich weiter. **Fragen Sie gern nach Ihrer Sprache.** Beratungen in Englisch, Französisch und Schwedisch bieten die Kolleginnen der Zentrale für Ernährungsberatung e.V. ebenfalls an.

Deutsch

<b>Ute Hantelmann</b>	Online und in Präsenz - gleichzeitig Praxis Hochallee 55, 20149 Hamburg	Jeden 1. Montag im Monat 10.00 - 11.30 Uhr
<b>Marlis John</b>	Online	Jeden 2. Montag im Monat 18.30 - 20.00 Uhr jeden 4. Mittwoch im Monat 18.30 - 20.00 Uhr
<b>Margarete Nowag</b>	Online	Monatlich an einem Donnerstag 18.00 - 19.30 Uhr
<b>Sabrina Thaden</b>	Online	Jeden 1. Montag im Monat 18.30 - 20.00 Uhr Jeden 3. Montag im Monat 16.30 - 18.00 Uhr

Türkisch

<b>Aylin Özcan</b> Türkçe Beslenme Grup Danışmanlığı	Online	Ayda bir kere çarşamba günü (lütfen tam tarihi sorunuz) Saat: 10:30 ile 12:00 arası
--	--------	---

Farsi

<b>Farnaz Yazdanian</b> فرناز یزدانیان	اونلاین	ماهانه در یک روز چهارشنبه (تاریخ ملاقات را سوال کنید) از ساعت 10:00 تا 11:30 فارسی
---	---------	---

Russisch

<b>Nataliya Govorukhina</b> Наталья Говорухина групповая терапия на русском языке	Онлайн	Ежемесячно по вторникам в 10:00 – 11:30 (пожалуйста, уточните точную дату)
--	--------	---

Arabisch

<b>Ute Hantelmann mit Fatema Mohammad</b> اوتا هانتلمان مع فاطمة محمد	اونلاین	جلسة استشارة جماعية اونلاین مرة واحدة شهريا و المواعيد تحدد بناءً على الطلب
--	---------	---

Arabisch

جلسات فردية باللغة العربية بالتعاون مع اخصائية التغذية اوتا هانتلمان  
نجيب بكل سرور على استئذكم عن أي موضوع من مواضيع التغذية  
:للحجز والاستفسار يرجى التواصل معنا على العناوين التالية  
: هاتف +49 40 / 45 99 59 (Ute Hantelmann)  
البريد الإلكتروني:  
AdipositasOP@zeb-hh.de  
كتابة باللغة العربية ممكنة أيضاً

Farsi

(مشاوره غذایی فردی) (درمان از طریق تغذیه  
به زبان فارسی) (دری  
مشاوره از طریق آنلاین  
:لطفاً با ایمیل و یا تلفن زیر تماس بگیرید  
(تلفن: +49 151 / 71 00 21 93 (فرناز یزدانیان  
یا ایمیل  
AdipositasOP@zeb-hh.de

Polnisch

Indywidualna terapia żywieniowa  
w języku polskim  
osobiście lub w formie wideokonferencji  
Proszę skontaktuj się z nami:  
Mobil: +49 173 / 849 49 67  
(Anna Dubas-Tietjens)  
lub E-mail:  
AdipositasOP@zeb-hh.de (niemiecki/polski)

Russisch

Индивидуальная терапия по  
питанию на русском языке  
Лично или по видеосвязи  
Пожалуйста, свяжитесь с нами:  
Тел: +49 176 / 24 21 06 63  
(Говорухина Наталья)  
Интернет-адрес:  
nataliya.govorukhina@gmail.com  
(немецкий / русский)

Spanisch

Terapia nutricional individual en español  
en modalidad de videollamada  
Contáctenos en el número telefónico:  
+49 40 / 45 99 59 (Ute Hantelmann)  
o por correo electrónico:  
AdipositasOP@zeb-hh.de (alemán/español)

Türkisch

Türkçe Bireysel Beslenme Terapisi (Yüz  
Yüze veya Online Danışmanlık)  
Randevu almak için hemen iletişime geçin:  
Aylin Özcan  
Tel: +49 176 / 31 29 16 74  
E-Mail: kontakt@oezcan-ernaehrung.de

**Rufen Sie einfach an, wir besprechen Ihr Anliegen und unsere Angebote.  
Ernährungstherapie ist eine Leistung, die Ihre Krankenkasse auf Antrag bezuschusst.**