



ROTHERBAUM / GRINDEL - Hochallee 55

Dipl. oec. troph. **Ute Hantelmann** - Ernährungsberaterin/DGE  
Systemische Beraterin/DGSF, Adipositastrainerin/AGA

Tel.: 0 40 / 45 99 59, u.hantelmann@gmx.de  
www.ernaehrungsberatung-hh.de

MUNDSBURG - Harmoniabad, Lerchenfeld 14, 3. OG

Dipl. oec. troph. **Marlis John** - Ernährungsberaterin/QUETHEB

Tel.: 0 40 / 87 50 92 36 oder 0171 / 42 48 301, info@marlis-john.de  
www.marlis-john.de



EILBEK - Schön Klinik, Dehnhaiide 120

B. Sc. oec. troph. **Jennifer Kupka** - Ernährungsberaterin/DGE  
Tanzpädagogin

Tel.: 0176 / 83 49 03 87, ernaehrungstherapie-kupka@web.de

EILBEK - ALTONA - POPPENBÜTTEL - PINNEBERG

Dipl. oec. troph. **Margarete Nowag** - Ernährungsberaterin/VDOE  
Systemische Beraterin

Tel.: 0 40 / 18 88 04 77 oder 0157 / 74 52 56 36, margarete.nowag@alice.de  
www.ernaehrung-nowag.de



EILBEK - Schön Klinik, Dehnhaiide 120

M. Sc. oec. troph. **Sabrina Thaden** - Ernährungsberaterin/VDOE

Tel.: 0176 / 25 10 16 48, s.thaden@nutrition-master.de  
www.nutrition-master.de

ROTHERBAUM / GRINDEL - Hochallee 55

Dipl. oec. troph. **Ann-Christin Zacharias** - Ernährungsberaterin/VDOE  
Psychologische Beraterin

Tel.: 0 40 / 43 21 69 81, aczacharias@gmx.de



Rufen Sie einfach an, wir besprechen Ihr Anliegen und unsere Angebote.

\* Ernährungstherapie ist eine Leistung, die Ihre Krankenkasse auf Antrag bezuschusst.

**Wegen Corona: Zum Schutz der Risikogruppe mit Adipositas sind derzeit alle Angebote wahlweise online oder vor Ort möglich.**

Zentrale für  
Ernährungsberatung e.V.

**zeb**

# regelmäßige Angebote

## Multimodales Konzept (MMK) und OP-Vorbereitung

### Offene Gruppentherapie Konservative Ernährungstherapie

Dipl. oec. troph. **Marlis John**  
M. Sc. oec. troph. **Sabrina Thaden**

**SCHÖN KLINIK** Hamburg Eilbek  
Dehnhaiide 120, 22081 Hamburg  
Haus 7, 3. oder 4. OG, siehe Aushang

**jeden 1. Montag im Monat**  
**14.30 - 16.00 Uhr**  
**16.30 - 18.00 Uhr**  
**18.30 - 20.00 Uhr**

**jeden 3. Montag im Monat**  
**16.30 - 18.00 Uhr**

Kosten: 15,00 € pro Termin

Dipl. oec. troph. **Margarete Nowag**

**SCHÖN KLINIK** Hamburg Eilbek  
Dehnhaiide 120, 22081 Hamburg  
Haus 7, Raum bitte am Empfang erfragen

**Monatlich an einem Freitag**  
**16.00 - 17.30 Uhr**

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

### Türkische offene Gruppentherapie Konservative Ernährungstherapie

**Rotherbaum / Grindel**  
Beratungspraxis Ute Hantelmann  
Hochallee 55, 20149 Hamburg  
**Monatlich an einem Samstag** (Termin bitte erfragen)  
**10.30 bis 12.00 Uhr**

Kosten: 15,00 € pro Termin

Tel.: 0 40 / 45 99 59 (Hantelmann) oder AdipositasOP@zeb-hh.de (deutsch oder türkçe)

### Türkçe beslenme grup terapisi

Dipl. oec. troph. **Ute Hantelmann**  
mit **Aylin Özcan**  
**Ayda bir kere cumartesi günü** (lütfen tam tarihi sorunuz)  
**10:30 ile 12:00 arası**

Seans başı 15,00 €

Katılım için lütfen önceden mail veya telefon ile haber verin!

### Arabisch offene Gruppentherapie Konservative Ernährungstherapie

**Rotherbaum / Grindel**  
Beratungspraxis Ute Hantelmann  
Hochallee 55, 20149 Hamburg  
**Monatlich an einem Samstag** (Termin bitte erfragen)  
**12.30 bis 14.00 Uhr**

Kosten: 15,00 € pro Termin

Tel.: 0 40 / 45 99 59 (Hantelmann) oder AdipositasOP@zeb-hh.de (deutsch oder arabisch)

جلسات تغذية جماعية

مع اخصائية التغذية اوتا هنتلمان و العنود عبدالقدرة

يوجد شهريا جلسة يوم السبت من الساعة 12:30 الى الساعة 14:00

سعر الجلسة : € 15,00

للحجز و الاستفسار يرجى التواصل معنا على الرقم التالي او البريد الالكتروني

Individuelle Ernährungstherapie in Muttersprache: Türkisch, Arabisch (Kontakt: siehe oben) und:

#### Russisch

Консультації по вопросам здорового питания на русском языке с Уте Хантельман и Наталией Говорухиной. Заказ консультации по интернет адресу: AdipositasOP@zeb-hh.de (немецкий/русский) или по телефону: 040 - 45 99 59 (Хантельман)

#### Dari / Farsi

مشاوره غذایی مناسب به زبان فارسی و دری (افغانی) با فرناز یزدانیان و اوتة هانتلمان تعیین وقت قبلی از طریق ایمیل :

adipositasop@zeb-hh.de  
یا تلفن:

۰۴۰ - ۴۵ ۹۹ ۵۹ (الماتی ، خانم هانتلمان)  
۰۱۵۱ - ۷۱ ۰۰ ۲۱ ۹۳ (فارسی و دری ، خانم یزدانیان)

#### Ukrainisch

Консультації з питань здорового харчування на українській мові з Уте Хантельман та Наталією Говорухіною. Замовлення послуг за інтернет адресою: AdipositasOP@zeb-hh.de (німецька/українська) або за номером телефона: 040 - 45 99 59 (Хантельман)