

## Dr. Ambrosius – Studio für Ernährungsberatung



Dass es bei ausgewogener Ernährung nicht allein auf die Menge, sondern auch auf das „Wie“, „Was“ und „Wann“ ankommt, kann man bei Sigrid Bosmann, Diplom-Ökotrophologin und Diätassistentin mit Studios in Essen und Mülheim, lernen. Sie leitet zwei der bundesweit nach der Methode Dr. Ambrosius' arbeitenden Ernährungsberatungsstellen, die sich auf die individuelle Beratung von Patienten mit verschiedenen Bedürfnissen und Erkrankungen spezialisiert haben.

Bereits 1988 gründete die Ernährungswissenschaftlerin Dr. Petra Ambrosius in Wiesbaden das erste nach ihr benannte Studio für Ernährungsberatung. Inzwischen ist das Netzwerk auf bundesweit 300 Beratungsstellen angewachsen. Der Erfolg von über 120000 Beratungen, die in den 23 Jahren seit der Gründung durchgeführt wurden, gibt der Methode recht: Nicht lästiges Kalorienzählen steht hier im Vordergrund, sondern das Motto IDR – iss das Richtige. „Alle Studios arbeiten nach demselben Baukastenprinzip,

wonach Lebensmittel in die Kategorien Kohlenhydrate, Fett, Eiweiß, Obst und Gemüse eingeteilt und individuell für jeden Klienten je nach Bedarf oder Indikation optimal zusammengestellt werden“, erläutert Sigrid Bosmann das Prinzip. Egal, aus welchem Grund die Patienten auf eine ausgewogene Ernährung achten möchten oder müssen – beispielsweise wegen Gewichtsproblemen, Organerkrankungen, Allergien oder einfach zur Steigerung des Wohlbefindens – Sigrid Bosmann bietet jedem eine individuelle Unterstützung.

Jede der bundesweit 300 Dr.-Ambrosius-Beratungsstellen wird von Spezialisten geleitet, die sich gegenseitig mit ihrem Expertenwissen unterstützen. Das Spezialgebiet von Ernährungsberaterin Sigrid Bosmann sind Allergien. Menschen jeden Alters mit Unverträglichkeitsreaktionen gegenüber Nahrungsmitteln sind deshalb bei ihr besonders gut aufgehoben. Jeder Beratung geht ein gründliches Anamnesegespräch voraus, bei dem Erkrankungen individuell abgeklärt werden und dann ein Protokoll zum Essverhalten erstellt wird. Erst danach wird ein individualisierter Ernährungsplan mit optimaler Nährwertzusammensetzung aufgestellt. Die Ergebnisse, die sich daraus für den einzelnen Klienten ergeben, werden je nach Bedarf über einen Zeitraum von drei bis sieben Monaten von der Ernährungsberaterin begleitet. „Neben dem ‚Was‘ geht es bei der Methode Dr. Ambrosius' vor allem um das ‚Wie‘ und ‚Wann‘ – dabei trägt die ehrliche Einschätzung des eigenen Essverhaltens und der Wille zur Veränderung zu einem großen Teil zum Ergebnis bei“, so Sigrid Bosmann. Dass die Eigenverantwortung der Klienten gefragt ist, zeigt sich unter anderem daran, dass es keine Verbote gibt, sondern nur Regeln für maßvolles, bewusstes und regelmäßiges Essen. Mit monatlichen Treffen und zusätzlichen telefonischen Beratungsterminen unterstützt Sigrid Bosmann ihre Klienten dabei, die Vorgaben umzusetzen. In kleinen Schritten lernen sie, sich selbst zu kontrollieren und ihr Essverhalten dauerhaft zu verändern.

Allergiker bekommen bei Sigrid Bosmann, die sowohl mit ihren Kollegen und Kolleginnen im Dr.-Ambrosius-Netzwerk als auch mit Ärzten und Krankenkassen zusammenarbeitet, zusätzliche Unterstützung: Sie lernen, Ernährungsprotokolle zu führen und werden



mit geeigneten Ausweichlebensmitteln vertraut gemacht. Auf diese Weise sollen nach und nach sämtliche allergieauslösenden Lebensmittel aus dem Ernährungsplan eliminiert und eine Steigerung der Lebensqualität erreicht werden. Gesunde können bei Sigrid Bosmann zudem Fastenurse „Fasten im Alltag“ und die Gruppenprogramme „VitaPowerDiät“ oder „ISA“ – iss richtig, sei aktiv“ buchen, bei dem das verhaltensorientierte Abnehmprogramm noch mit einem Bewegungskonzept kombiniert wird. Eine Fastenwoche kann sehr hilfreich sein, Ernährungsgewohnheiten zu überdenken und den neu gewonnenen Geschmack bewusster zu erleben.

DR. AMBROSIOUS – STUDIO  
FÜR ERNÄHRUNGSBERATUNG

SIGRID E. BOSMANN

Rüttenscheider Straße 67–69  
45130 Essen

Telefon 02 01 / 7 47 47 55  
Telefax 02 08 / 6 21 66 72

und  
Schwerinstraße 40  
45476 Mülheim

Telefon 02 08 / 6 21 66 71  
Telefax 02 08 / 6 21 66 72

[www.dr-ambrosius-rheinruhrwest.de](http://www.dr-ambrosius-rheinruhrwest.de)