Betriebskrankenkasse
Deutsche Bank AG

Time-out – Burnout vorbeugen mit richtiger Ernährung

DR. AMBROSIUS
STUDIO FÜR ERNÄHRUNGSBERATUNG

Jeder is(s)t anders!

BKK

Wie kann Ernährungsberatung bei Burnout helfen?

ESSEN IST EIN AUSDRUCK VON SELBSTWERTSCHÄTZUNG!

- Körperliche Leistungsfähigkeit und emotionale Stärke hängen sehr von einer guten Nährstoffversorgung ab. Oft leidet die Ernährung bei Überforderungen sehr schnell. *Wir zeigen Ihnen, wie Sie Nährstoffdefizite ausgleichen!*
- Oft würden dem Körper kleine Verschnaufpausen helfen, um Kraft zu sammeln. Nutzen Sie Ihre Mahlzeiten aktiv, um Energie zu tanken. Wir unterstützen Sie dabei!
- Sie wollen lernen, mehr für sich zu tun? Ihren Tag besser zu strukturieren? Sie wollen Ihre Reserven im Alltag wieder füllen und nicht Ihr Leben total umkrempeln? Über bewusstes Essen trainieren Sie, aus den typischen Burnoutfallen zu kommen. Ganz einfach und jeden Tag. *Wir beraten Sie individuell!*

Ihre Betriebskrankenkasse der Deutschen Bank

Wir beraten Sie individuell – denn es ist Ihr Leben!

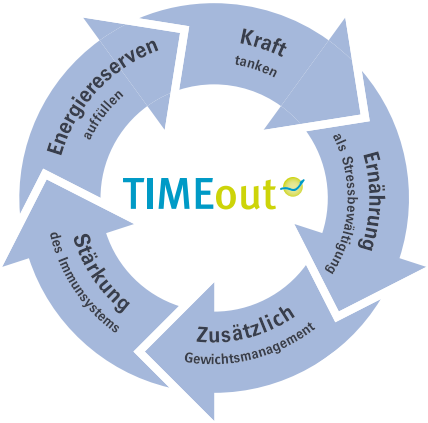
- Durch individuelle Ernährungsberatung, die in Ihren Terminkalender passt.
- Über vier oder sechs Monate.
- Auch als Intensivangebot.
- Mit monatlichen Treffen, denn wir wollen Sie ja nicht noch zusätzlich stressen!

Unsere Zielgruppen

- Personen mit

– chronifizierter Stressbelastung
– depressiven Verstimmungen
– stressbedingten Stoffwechselveränderungen
– Nährstoffmangel

- Personen in der Rekonvaleszenz (Genesung)



Unsere Qualität ist Ihr Vorteil!

TIMEout wird bundesweit nur von Ernährungsfachkräften mit einer Ausbildung als Oecotrophologe/Oecotrophologin (Diplom, M.sc., B.sc.) oder als Diätassistent/in durchgeführt.

Hier setzt TIMEout an

- Ernährungsberatung, um effektiv Energiereserven wieder aufzufüllen.
- Mahlzeiten bewusst zum Krafttanken nutzen.
- Bedeutung wichtiger Lebensmittel für die Stressbewältigung erleben.
- Ernährungsberatung, die zusätzlich beim Gewichtsmanagement hilft und leere Vitamin- und Mineralstoffdepots wieder auffüllt.

Was Sie über TIMEout wissen sollten …

Umfang

Der Beratungsumfang richtet sich nach dem persönlichen und individuellen Bedarf jedes Einzelnen. Im ersten persönlichen Gespräch stimmen unsere Berater gemeinsam mit Ihnen die Anzahl der erforderlichen Termine ab. **TIMEout** kann zwischen 6 und 12 Beratungseinheiten umfassen und über eine Zeitdauer von 4 bis 6 Monaten stattfinden. Im weiteren Verlauf können Sie mit Ihrem Berater ein zusätzliches Beratungstelefonat vereinbaren. Erfahrungsgemäß ist dies für viele Teilnehmer sehr gewinnbringend.

Die dauerhafte und nachhaltige Wirkung für die Versicherten der BKK der Deutschen Bank ist uns besonders wichtig. **TIMEout** sieht daher 6 Monate und 12 Monate nach dem letzten persönlichen Beratungsgespräch jeweils einen weiteren Nachsorgetermin zusammen mit dem Berater vor.

Ablauf

Die Beratung ist immer in Ihrer Nähe und kann wenn möglich am Ort der Filiale oder bei einem der Ernährungsberater stattfinden. Weite Anfahrtswege versuchen wir zu vermeiden.

Wenn Sie sich für **TIMEout** interessieren, wenden Sie sich bitte an:
bkkdb@dr-ambrosius.de oder telefonisch unter 0800 / 5379736 (kostenfrei). Sie werden dann ausführlich und natürlich für Sie kostenfrei über das Programm beraten. Anschließend erhalten Sie eine Bescheinigung, die Sie von Ihrem Arzt ausfüllen lassen und wieder an DR. AMBROSIUS® Studio für Ernährungsberatung zurückschicken. Die Kostenklärung mit der BKK übernimmt dann der Berater. Er setzt sich direkt nach der Genehmigung mit Ihnen in Verbindung.

Kosten

Die Kosten betragen je nach Beratungsumfang zwischen 335,00 Euro und 660,00 Euro und werden von der BKK in voller Höhe übernommen, wenn Sie an allen vereinbarten Beratungs- und Nachsorgeterminen teilnehmen.

Die Kostenübernahme erfolgt nach den ersten vereinbarten Beratungen zu 80 % von der BKK und zu 20 % von Ihnen selbst. Diese Eigenbeteiligung zahlen Sie direkt an den Berater. Ihre Eigenbeteiligung erhalten Sie jeweils zur Hälfte in zwei Teilzahlungen von der BKK zurück, wenn Sie an den Nachsorgeterminen teilnehmen. Sie reichen uns dann nur die Bestätigung Ihres Beraters zusammen mit Ihrer Bankverbindung ein.

Jeder is(s)t anders!

DR. AMBROSIUS
Studio für Ernährungsberatung

Gründung

Das Studio für Ernährungsberatung DR. AMBROSIUS wurde 1988 von der Ernährungswissenschaftlerin Dr. Petra Ambrosius in Wiesbaden gegründet.

Erfolge

Seitdem haben mehr als 125.000 Patienten ihre Ernährung erfolgreich umgestellt.

Kooperation

Als einer der führenden Anbieter für qualifizierte Ernährungsberatung blicken wir auf mehr als 25 Jahre erfolgreiche Zusammenarbeit mit verschiedenen unabhängigen Instituten und niedergelassenen Ärzten zurück.

Philosophie

Die Grundidee von DR. AMBROSIUS „Iss das Richtige“ (IDR) beendet das lästige Kalorienzählen: Auf die Nährwertzusammenstellung kommt es an! Wir beraten produktunabhängig.

Bundesweit

Das Studio für Ernährungsberatung DR. AMBROSIUS finden Sie in jeder größeren Stadt. Vor Ort werden Sie von qualifizierten Ernährungsexperten individuell beraten.

DR. AMBROSIUS
STUDIO FÜR
ERNÄHRUNGSBERATUNG

Betriebskrankenkasse
Deutsche Bank AG

Königsallee 60
40212 Düsseldorf
Telefon 0211/9065-0

www.bkkdb.de