

Informationsblatt –

Rechtlicher Rahmen des Ernährungstraining

In meiner Arbeit als Ernährungstrainerin steht die Prävention im Vordergrund.

Das bedeutet: Ich begleite Menschen, die ihre Gesundheit, ihr Wohlbefinden und ihre Lebensqualität verbessern möchten – bevor Krankheiten entstehen oder sich verschlechtern.

Ich darf Ihnen allgemeine Ernährungsinformationen und Empfehlungen geben, Ihnen helfen, gesunde Routinen aufzubauen und Sie motivieren, Ihre Ernährung langfristig umzustellen.

Meine Tätigkeit ersetzt jedoch keine ärztliche Diagnose oder Therapie. Ich arbeite nicht heilkundlich, sondern wissensvermittelnd, auf Basis wissenschaftlich fundierter Informationen aus vertrauenswürdigen Quellen.

Bitte beachten Sie:

Der Erfolg jeder Ernährungsumstellung hängt immer auch von Ihrer Eigenverantwortung ab – wie Sie die Empfehlungen umsetzen und wie offen Sie für Veränderung sind. Eine 100 % Erfolgsgarantie kann ich daher nicht geben, aber ich begleite Sie mit vollem Engagement auf Ihrem Weg.

1. Abgrenzung der Berufsgruppen

Es gibt in Österreich mehrere Berufsbezeichnungen im Bereich Ernährung, die sich durch Ausbildung, Zuständigkeit und rechtliche Befugnisse unterscheiden:

- Diätologin / Diätologe
- Ernährungswissenschaftler/innen
- Ernährungstrainer/-in (mein Beruf)
 - vermittelt Wissen über gesunde Ernährung und Lebensstil
 - arbeitet pädagogisch und präventiv
 - hilft beim Erkennen und Verändern von Gewohnheiten
 - darf keine Diagnosen stellen, Medikamente empfehlen oder Laborwerte interpretieren

Ich arbeite somit auf der präventiven Ebene – also vorbeugend, motivierend und bildend. Mein Ziel ist es, dass Sie Ihre Ernährung besser verstehen, Zusammenhänge erkennen und eigenverantwortlich handeln können. Ich arbeite in Übereinstimmung mit den Empfehlungen anerkannter Institutionen, wie der Österreichischen Gesellschaft für

Ernährung (ÖGE) und dem Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK).

Ich darf Ihnen dabei helfen, gesunde Gewohnheiten zu entwickeln, Ihr Ernährungswissen zu erweitern und praktische Wege zu finden, wie Sie ausgewogen essen können – entsprechend den pyramidenbasierten Ernährungsempfehlungen. Dazu gehören unter anderem folgende Tätigkeiten, die ich im Rahmen meiner Qualifikation anbieten darf:

- Erstellung allgemeiner Ernährungsempfehlungen nach präventiven Richtlinien.
- Begleitung beim Einkaufen, z. B. ein gemeinsamer Besuch im Supermarkt, um Lebensmittel auszuwählen, Etiketten zu lesen und gesündere Alternativen zu finden, versteckte Zucker erkennen
- Vorräte organisieren
- Gemeinsames kochen
- Bereitstellung von Rezeptideen und Handouts:
Ich verfüge über eine große Sammlung an gesunden, alltagstauglichen Rezepten, die Sie inspirieren und bei der Umsetzung der Ernährungsempfehlungen unterstützen können.
- Gerne auch Bewegungseinheiten gemeinsam planen

All diese Tätigkeiten dienen der Gesundheitsförderung und Ernährungsbildung.

Ich arbeite stets innerhalb der gesetzlichen Grenzen und ersetze keine ärztliche oder therapeutische Behandlung.

2. Ärztliche Begleitung und Blutanalysen -

Bitte wenden Sie sich diesbezüglich an Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt. Ich empfehle grundsätzlich, im Rahmen eines Arztbesuches ein umfassendes Blutbild erstellen zu lassen, eine Gesunden Untersuchung wäre auch 1x im Jahr sinnvoll.

3. Bioelektrische Impedanzanalyse (BIA)

Zusätzlich empfehle ich eine Bioimpedanzmessung (BIA) – sie ist völlig schmerzfrei und liefert wertvolle Informationen über:

- Körperfettanteil
- Muskelmasse
- Wasserhaushalt

So können wir die Körperzusammensetzung beobachten, den die sagt mehr aus als nur das Gewicht und wir können Fortschritte realistisch einschätzen. Eine Wiederholung der Messung alle 8 Wochen zeigt, ob Veränderungen in Ernährung und Bewegung tatsächlich zu positiven Resultaten führen. Aber im Großen und Ganzen möchte ich da die Eigenverantwortung nahelegen einer Gewichtskontrolle, denn ich bin eher der Meinung, hineinfühlen wie es einem geht mit der Umstellung und wir können auch auf die Kleidung schauen, ändert sich was, wird was lockerer.

4. Bewegung und ganzheitliche Unterstützung-

Neben der Ernährung spielt Bewegung eine entscheidende Rolle. Ich empfehle, regelmäßig körperlich aktiv zu sein – z. B. durch:

- tägliche Spaziergänge,
- leichtes Krafttraining,
- oder Gruppenangebote wie Yoga, Gymnastik oder Nordic Walking.

Je nach Bewegungsmöglichkeit bzw. des eigenen Fitnessgrades

Bewegung, Ernährung und mentales Wohlbefinden bilden gemeinsam die Basis für eine stabile Gesundheit.

Ich liebe meinen Beruf und sehe ihn als Berufung. Menschen auf ihrem Weg zu einem gesünderen, bewussteren und selbstbestimmten Leben zu begleiten, erfüllt mich zutiefst.

Es motiviert mich, wenn meine Klienten erkennen, dass kleine Veränderungen Großes bewirken können – mehr Energie, besserer Schlaf, höhere Lebensfreude. Ich arbeite mit Herz, Wissen und Empathie.

Mein größter Wunsch ist, dass Sie verstehen, dass Ernährung kein Zwang, sondern ein Akt der Selbstfürsorge/Selbstliebe ist und auch nichts mit Verzicht zu tun hat, sondern mit GENUSS – und dass Sie die Verantwortung für Ihr Wohlbefinden gerne übernehmen.

Ich freue mich, Sie auf diesem Weg begleiten zu dürfen um mit Ihnen eine gesunde, ausgewogene Ernährungsumstellung zu erzielen.

Ich Danke Ihnen für ihr Vertrauen und wünsche uns eine schöne, lehrreiche, gute Zeit!

Ernährungstrainerin Silvia Hackl