



MEDIZINISCHES VERSORGUNGSZENTRUM
für körperliche und psychische Gesundheit
TIMMERMANN UND PARTNER

Über uns

Das Medizinische Versorgungszentrum für körperliche und psychische Gesundheit Timmermann und Partner ist die Fachpraxis im Norden von Niedersachsen für Psychosomatische Medizin, Psychotherapie, Psychiatrie, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie, Kinder- und Jugendpsychiatrie, Neurologie, Logopädie, Ergotherapie und Ernährungsmedizin. Mit viel Begeisterung und Engagement arbeitet unser multimodales Team daran, die Patientinnen und Patienten von Jung bis Alt bei der Bewältigung scheinbar kleiner, aber auch großer Probleme zu unterstützen.

Das Gesundheitsverständnis im MVZ Timmermann und Partner ist ein ganzheitliches, biopsychosoziales, das den Menschen in seinem ganzen familiären Umfeld sieht und behandelt. Das Vertrauen unserer Patientinnen und Patienten, sich angenommen und verstanden zu fühlen, ist die Basis, auf der auch schwerwiegende Probleme leichter zu tragen sind und der Blick auf die eigenen Stärken geöffnet werden kann.

In Krisensituationen sind die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des MVZ für Sie da und werden Sie unterstützen. Unser Ziel ist es, Ihnen Hilfe zur Selbsthilfe zu geben, damit Sie Ihr Leben wieder selbst bestimmen können.

Die Multiprofessionalität und hohe fachliche Spezialisierung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bietet individuelle, auf den einzelnen Menschen zugeschnittene Vorgehensweisen. Prävention, ehrenamtliches gesundheitspolitisches Engagement und Vertretung in Arbeitskreisen sind Ausdruck unserer hohen Identifikation mit unserem Projekt.

So erreichen Sie uns



MVZ Timmermann und Partner Cuxhaven
Marienstraße 37a | 27472 Cuxhaven
Tel. +49 4721 393650 | Fax +49 4721 393651
mail@timmermann-und-partner.de
www.timmermann-und-partner.de

Zweigstelle Hemmoor
Bahnhofstraße 15 | 21745 Hemmoor
Tel. +49 4771 889383
hemmoor@timmermann-und-partner.de

Zweigstelle Lüneburg (Reppenstedt)
Eulenbusch 4 | 21391 Reppenstedt
Tel. +49 4131 6806780
reppenstedt@timmermann-und-partner.de

Zweigstelle Oldenburg
Alter Stadthafen 6 | 26122 Oldenburg
Tel. +49 441 88525780
oldenburg@timmermann-und-partner.de



Ernährungstherapie im MVZ Timmermann und Partner

Warum Ernährungstherapie?

Du bist was du isst – auch wenn wir es nicht merken, erneuern sich unser Körper und unsere Organe fortlaufend indem neue Zellen gebildet werden. Unser Essen liefert uns dafür alle notwendigen Bausteine und ist daher von immenser Bedeutung für unsere Gesundheit.

Eine unausgewogene Ernährung kann unsere Gesundheit daher maßgeblich beeinflussen. Oft ist es schwierig eigenständig ungünstige Verhaltensweisen abzulegen. Dann kann ein/e Ernährungstherapeutin oder Ernährungstherapeut Sie dabei unterstützen.

Unsere Schwerpunkte

- Zusammenhang Ernährung und biopsychosozialer (ganzheitlicher) Gesundheit
- Essstörungen / emotionales Essen /Appetitmangel
- Übergewicht /Adipositas
- Untergewicht / Fehlernährung
- Ernährungsabhängige Erkrankungen (u.a. Bluthochdruck, Gicht, Diabetes Typ II)
- Unverträglichkeiten / Verdauungsbeschwerden

Ernährungstherapie wird angeboten als

- Einzel- und Gruppentherapie
- für Erwachsene und Kinder (unter Einbezug der Eltern)



Möglichkeiten der Ernährungstherapie

- Optimierung der Mahlzeitenstruktur und -zusammensetzung
- Förderung der Achtsamkeit und Körperwahrnehmung (u.a. Hunger, Sättigung)
- Identifikation von Essauslösern
- Optimierung der Essumgebung und Esskultur
- Etablierung von genussvollem Essen ohne Verbote
- Vorhanden Erkrankungen positiv beeinflussen

Wie erhalte ich einen Termin zur Ernährungstherapie?

Sie erhalten nach ihrer Aufnahme im MVZ grundsätzlich ein Gespräch bei einer/einem unserer Ernährungstherapeut*innen. Bei Bedarf wird durch Ihre/n Bezugsärztin oder Bezugsarzt eine Ernährungstherapie verordnet und die Kostenübernahme bei Ihrer Krankenkasse beantragt (evtl. nur anteilige Übernahme möglich).

Sind Sie schon länger im MVZ und haben Interesse an einer Ernährungstherapie, dann sprechen Sie uns gerne an.

Ernährungstherapie ist auch unabhängig von einer Anbindung an das MVZ möglich.

«Die Schwerpunkte der Einzeltherapie richten sich dabei nach Ihren eigenen Zielvorstellungen und Bedürfnissen.»