



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 multiprofessionelles 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, Multimodalität 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



**Synbalance in der
Ernährungstherapie
im MVZ
Timmermann und
Partner**

Warum Synbalance?

Unser Essverhalten wird maßgeblich durch das Unterbewusstsein beeinflusst. Dies wird vor allem in den Bereichen des emotionalen Essens und Essstörungen deutlich, betrifft aber auch jede einzelne Essentscheidung. Das heißt, unsere Einstellung zu Ernährung, zu einzelnen Lebensmitteln und zu Bewegung beeinflusst, ob wir uns in diesem Bereich gesundheitsförderlich verhalten können.



Was ist Synbalance?

Synbalance ist eine Methode, die Elemente aus der Traumatherapie wie z.B. EMDR mit positiven Glaubenssätzen kombiniert. Durch geführte Augenbewegung werden unterstützende Glaubenssätze deutlich beschleunigt integriert, wodurch sich emotionale und mentale Blockaden auflösen können.

Wer braucht Synbalance?

Synbalance in der Ernährungstherapie eignet sich besonders bei:

- Essstörungen (Anorexie, Bulimie, Binge Eating, atypische Essstörungen)
- emotionalem Essen
- ausgeprägter Beschäftigung mit dem Essen und dem Gewicht
- wenn Essen und der Körper den ganzen Alltag bestimmt
- Körperablehnung/-hass und Körperscham
- Angst vor dem Essen bzw. zu Essen
- Schwierigkeiten, das Ernährungswissen in Handlung zu bringen

Unterschied zur klassischen Ernährungstherapie

In der klassischen Ernährungstherapie geht es um Vermittlung von Grundlagenwissen zur Ernährung (Ernährungsbildung), konkrete Ernährungsempfehlungen bei unterschiedlichen Krankheitsbildern und um die Unterstützung der Machbarkeit durch Analyse und dem Erkennen von Blockaden.

Indirekt fließen diese Elemente alle in die Ernährungstherapie mit Synbalance mit ein. Die Methode dient allerdings primär dazu, die erkannten Muster und Glaubenssätze auf emotionaler Ebene zu integrieren und die hemmenden Glaubenssätze gezielt und beschleunigt abzubauen. Denn **Erkenntnis alleine** bewirkt oft nicht automatisch die gewünschte Verhaltensänderung.

Die Methode baut auf der klassischen Ernährungstherapie auf, geht aber noch einen Schritt weiter und arbeitet mit der unterbewussten Ebene.

Wie erhalte ich einen Termin?

Die Therapie findet ausschließlich als Einzeltherapie an unserem Standort in **Cuxhaven** statt.

Eine Kostenübernahme durch Ihre Krankenkasse ist möglich und erfolgt im Rahmen des Kosten-erstattungsverfahrens bei vorheriger Antragsstellung.

Die Therapie ist auch unabhängig von einer Anbindung an das MVZ möglich.

Haben Sie Interesse, dann sprechen Sie uns gerne an.



«Durch positive Überzeugungen ohne Selbstzweifel leben und große Dinge bewirken»