



Dita Angermann **Diplom-Oecotrophologin**

Persönlichkeit

Studium Oecotrophologie (Fachrichtung Ernährungswissenschaften) Universität Kiel und University of Edmonton, Canada, Diplom 1982, Jahrgang 1954

Zusatzqualifikationen v.a. im Bereich:

Gewichtsstörungen
Eßstörungen (Bulimie, Anorexie, Binge-Eating)
Stoffwechselerkrankungen, insbesondere Diabetes mit Insulinpflichtigkeit)
Verhaltenstherapie,
gastrointestinale und rheumatische Erkrankungen,
Qualitätsmanagement

Fachkunde Ernährungsmedizin DAEM

Fachkunde Diabetologie (BÄK)

Schulungsberechtigungen Diabetes KV

Diabetesqualifikation f. Hausärzte (AND)

Zertifikat Ernährungsberaterin VDOe/DGE

Krankenkassen – Anerkennung

Tätigkeit

ambulant: Praxis in Bordesholm; Kooperation mit Med. Versorgungszentrum Blücherplatz, Kiel Einzel- und Gruppentherapie, Vorträge etc. seit 94 angermann@nutri-coach.de. 04322-4627 (AB)
stationär: Medizinisch-Psychosomatische Klinik Bad Bramstedt; Stoffwechselerkrankungen und Essstörungen, Qualitätsmanagement, seit 97 DAngermann@schoen-kliniken.de, 04192-504-687 (montags, mittwochs, freitags)

Die „kleine Schule des Genießens“

1984 haben die Marburger Diplom-Psychologen E. Koppenhöfer und R. Lutz ein „Therapieprogramm zum Aufbau positiven Erlebens und Verhaltens“ v.a. zur Betreuung von Patienten mit depressiven Störungen entwickelt. Dabei geht es um folgende Ziele: Die Sensibilität beim Riechen, Tasten, Schmecken, Tasten und Horchen wird gezielt und mit großer Aufmerksamkeit verbessert und geschult. Außerdem wird die Fähigkeit eingeübt, sich in der Phantasie mit angenehmen Erinnerungen zu beschäftigen, genussvolle Erlebnisse zu vertiefen und aktiv freudige und genussvolle Erlebnisse anzustreben. Sie entwickelten sog. „Genußregeln“ als Anleitung zu einem freudigeren Lebensstil in alltäglichen Situationen. Genuß ist nach Prof. Dr. R. Berger „ein tiefes menschliches Bedürfnis, welches Geist, Sinne und Seele betrifft und wesentlich an Glücksgefühlen beteiligt ist“. Sich an Kleinigkeiten ergötzen, ein Augenblicksblicken wahrnehmen, (wieder) sensibel werden für die zauberhaften Seiten des Lebens..... Genußfähigkeit ist einer der Schutzfaktoren für Gesundheit, auch im Umkehrschluß: Eine verstärkte Wahrnehmung hilft uns, rechtzeitig festzustellen, was uns nicht gut tut. Dieses bewusste Erkennen eröffnet die Möglichkeit, nach Alternativen zu suchen. Auf diese Weise kann psychosomatischen und psychischen Erkrankungen auch vorgebeugt werden.

Skizzierung der Vorträge/ Seminare

Vortrag: mit Hilfe der Powerpoint- Präsentations-Technik ist es möglich, ein wunderschönes, die Zuhörer stark motivierendes, primär die Augen und die Phantasie anregendes Referat zu halten. Inhaltlich werden die Zusammenhänge zwischen Genußfähigkeit und Gesundheit dargestellt, v.a. die Genußregeln erläutert, i.R. von primär verbalen interaktiven Methoden werden individuelle Erfahrungen ermöglicht.

Seminar: wenn wir uns mehr Zeit nehmen, z.B. 4 oder 6-7 Stunden haben wir zusätzlich die Möglichkeit, i.R. von vielen abwechslungsreichen und trotzdem nicht die Sinne überfrachtenden Übungen ganz gezielt die einzelnen Sinne wieder zu schärfen (Genußbarometer, Phantasiereisen, Atemerfahrungen, Musik und Texte hören, Hörmemory, Tast-potpourri, Das-selbe-aber-nicht-das-gleiche, Berührungsangebote, Düfte und Öle, Verkostungen)

Einige Übungen gehören zum unverzichtbaren Repertoire, andere werden während des Seminars in Abhängigkeit von den Wünschen der TeilnehmerInnen ausgewählt. Ein für das jeweilige Klientel passendes Konzept wird bei der Vorbereitung abgesprochen.

Eine angenehme Raumatmosphäre, bequeme Kleidung sowie die Möglichkeit, Mahlzeiten einzunehmen erhöht die Genußfähigkeit.

Titelalternativen:

Auf den Spuren des alltäglichen Glücks !
Wer nicht genießt, wird ungenießbar!
Genußfähigkeit erhöht meine Lebensqualität !