



# **THERAPIEPLAN REIZDARM**

**SUSANNE FLANDORFER, BBSC  
DIÄTOLOGIN & ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLERIN**



Ich verstehe, wie belastend reizdarmbedingte Beschwerden sein können und wie gravierend sie Ihren Alltag beeinflussen.

Mein Ziel ist es, Ihnen zu helfen, wieder unbeschwerter und genussvoller essen zu können, ohne dabei immer Beschwerden fürchten zu müssen. **Ernährung soll Ihnen wieder Energie stiften und Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden unterstützen.**

Jede Therapieeinheit ist individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt und dauert in der Regel 60 bis 120 Minuten - zu einem fixen Honorar.

Sie haben die Wahl: Die Einheiten können datenschutzkonform und ohne technische Hürden online oder persönlich in einer meiner Praxen stattfinden. Ihr Wohlbefinden steht dabei immer im Mittelpunkt.

Ausserhalb unserer Einheit stehe ich Ihnen - im Honorar inkludiert - **jederzeit per Mail oder Telefon** zur Verfügung. Ich möchte, dass Sie sich stets gut begleitet fühlen.

Die FODMAP-Diät kann eine Herausforderung sein. **Sie müssen sich mit Ihren Problemen nicht abfinden!** Sprechen Sie mit mir darüber und gemeinsam finden wir eine Lösung.

Ich freue mich, von Ihnen zu hören!

*Ihre Diätologin Flandorfer*

0 KOSTENLOSES  
ERSTGESPRÄCH

## 1. EINHEIT

## 2. EINHEIT

CHECKIN

2 Wochen

2 - 3 Wochen

Telefonisch, per Videokonferenz oder persönlich. Sie schildern mir Ihre Beschwerden, und ich erkläre Ihnen, wie ich Ihnen helfen kann. Wenn Sie sich für mein Angebot entscheiden, erhalten Sie ein **Ernährungs- und Symptomtagebuch** sowie einen **Anamnesebogen**, um die erste Einheit vorzubereiten.

Basierend auf Ihrem Symptomtagebuch und Anamnesebogen führen wir ein **ausführliches Anamnesegespräch**. Sie erhalten **erste Linderungstipps**.

**Start der 1. Phase der FODMAP-Diät.** Wir erarbeiten, wie Sie FODMAP-haltige Lebensmittel vermeiden können, ohne Ihren Alltag unnötig zu belasten. Diese Phase dauert meist 3-6 Wochen.

Die meisten Probleme treten zu Beginn der FODMAP-Diät auf. Nach 2 Wochen ist ein (Video-)Telefonat geplant, um diese gezielt zu besprechen. **Herausforderungen sind normal - Sie können sich jederzeit an mich wenden.** Gemeinsam finden wir Lösungen, alles im Preis inkludiert.

### 3. EINHEIT

2 Wochen

### CHECKIN

2 Wochen

### 4. EINHEIT

Start der 2. Phase der FODMAP-Diät. FODMAP-haltige Lebensmittel werden schrittweise getestet, um Ihre individuelle Toleranz zu ermitteln. Ziel: Eine langfristige, symptomlindernde Ernährung. Dauer: ca. 4 Wochen. Gemeinsam erstellen wir einen Plan für das Austesten.

Das Austesten von FODMAP-haltigen Lebensmitteln stellt viele Herausforderungen. Um den Prozess zu erleichtern, planen wir nach zwei Wochen ein weiteres Video- (Telefonat), um den Fortschritt und mögliche Fragen zu besprechen.

Start der 3. Phase der FODMAP-Diät. Alles was Sie in der 2. Phase herausfinden und gut vertragen, dürfen und sollen Sie weiter essen. Wir besprechen, wie Sie Ihre Ernährung langfristig gestalten können. Natürlich stehe ich auch am Ende der Ernährungstherapie immer für Fragen bereit.

**KONTAKTIEREN SIE MICH JEDERZEIT FÜR EIN  
KOSTENLOSES ERSTGESPRÄCH!**

**ICH FREUE MICH, VON IHNEN ZU HÖREN!**