

## Ernährungsexpertin 10 Jahre in Herkenrath

**V**or nunmehr 10 Jahren zog Urte Brink, gelernte Diätassistentin und studierte Diplom-Oecotrophologin mit ihrer Familie von Hamburg nach Herkenrath. „Die Zeit ist wirklich wie im Fluge vergangen“, meint die Ernährungswissenschaftlerin, die bereits seit vielen Jahren verschiedene Qualitätssiegel der Ernährungsberatung nachweisen kann. Als zertifizierte „Ernährungsberaterin VDOE“ ist sie von den Krankenkassen anerkannt und ihre Leistungen bezuschungsfähig. Darüber hinaus ist sie beim Institut für Qualitätssicherung in der Ernährungsberatung und -therapie registriert.

Sie betont: „Ich arbeite nach aktuellen wissenschaftlichen Leitlinien und produktneutral. Auf ein Zusatzeinkommen durch den Verkauf von dubiosen Nahrungsergänzungsmitteln verzichte ich!“

Mit den Seminaren für junge Eltern zum wichtigen Thema „allergenarme Säuglingsernährung“ und „Das beste Essen für mein Kind“ führte sie in Bergisch Gladbach die erfolgreichen Angebote aus Hamburg weiter. Hinzu kamen anerkannte Kurse zur Gewichtsreduktion. Wie viele Kilos alle Patienten/Klienten mit ihrer Unterstützung in den 10 Jahren insgesamt abgenommen haben, hat sie allerdings nicht ausgerechnet.

Die vielen Facetten rund um die Prävention und Therapie sorgen bei Urte Brink immer noch für die Freude am Beruf.

Interessante und lebhaft Vorträge sowie Aktionstage zu den verschiedensten Themen bieten reichlich Abwechslung. Auch das Thema „Einfach gut essen bei Schichtarbeit“ wurde in den letzten Jahren immer stärker von großen renommierten Unternehmen nachgefragt, was niemanden in der Umgebung von Köln/Leverkusen verwundern mag.

Inzwischen wird ihr Expertenrat von Zeitungen, Zeitschriften, Radio- und Fernsehsendern in Anspruch genommen.

Aber auch die Nachfrage nach individuellen Beratungen stieg

enorm an. Allein die Beratung zum Thema „Unverträglichkeit von Milchzucker oder Fruchtzucker“ hat sich in den letzten Jahren verdreifacht, was sicherlich auch auf die Ärzte zurück zu führen ist, bei denen das Krankheitsbild stärker im Bewusstsein ist. Zu bemerken, wie Patienten mit jahrelangen Beschwerden innerhalb kürzester Zeit regelrecht aufblühen, empfindet die Ernährungsexpertin als sehr bereichernd.

Sich als Patient allein mit Hilfe von Internet und Büchern durch entsprechende Ernährungshinweise zu „quälen“ ist äußerst zeittensiv und schwierig, vor allem, wenn Krankheitsbilder vereint auftreten. Über einen längeren Zeitraum besteht bei unangemessener Lebensmittelauswahl auch immer die Gefahr einer Unterversorgung.

Bei Brink gibt es keine Verbote, sondern sie erarbeitet mit den Klienten/Patienten nach individueller Lebenssituation und Geschmacksvorliebe Möglichkeiten, die bei Bedarf für die ganze Familie geeignet sind. Es werden häufig Kleinigkeiten verändert, die aber eine große Wirkung erzielen. So kommt es häufiger vor, dass selbst ein Ehemann 8 kg abnimmt, obwohl nur seine Frau die Beratung in Anspruch genommen hat.

Als zertifizierte Ernährungsberaterin verpflichtet sich Urte Brink zur regelmäßigen Fortbildung, um ihr Wissen zu erweitern und um neue Trends bewerten zu können. Brink erklärt „das Abonnement einschlägiger Fachzeitschriften sorgt für die Aktualität meines Fachwissens, das ich in die Beratungen natürlich alltagstauglich mit einfließen lasse.“

Ihr Traum besteht darin, „dass Ernährungsberatung nicht immer mit Diät, Askese oder Verboten assoziiert wird“. Es lässt sich bereits durch kleine Veränderungen die Lebensqualität verbessern, was bei Sodbrennen besonders deutlich wird. Ihr Wunsch ist es, verstärkt mit Ärzten zusammen zu arbeiten, da sie sehr gute Erfahrungen mit dieser Kombination gemacht hat. Und sie weiß genau: „Eine gute Ernährungsberatung kann nie schaden!“

[www.brink-ernaehrungsberatung.de](http://www.brink-ernaehrungsberatung.de)