

# Eine Berchingerin gibt Gesundheitstipps

**PORTRÄT** Kristina Schreiber geht als Ökotrophologin falscher Ernährung auf den Grund.

VON FRANZ GUTTENBERGER

**HOLNSTEIN.** Allergien, Stoffwechselerkrankungen oder Diabetes haben in den vergangenen Jahren immer mehr zugenommen. Das sagen Fachleute. Oftmals sei eine falsche Ernährung die Ursache.

Kristina Schreiber aus Holnstein ist Ernährungsberaterin. Die gelernte Ökotrophologin bietet Ernährungstherapien an, vor allem eine gezielte Anpassung der Ernährung bei gesundheitlichen Problemen. Es gibt Einzelberatungen mit ärztlicher Verordnung wie bei Allergien oder Unverträglichkeiten bei Diabetes, Fettstoffwechselstörungen, Mangelernährung oder auch bei Rheuma oder Osteoporose.

Gerade bei der Volkskrankheit Diabetes könne man im Frühstadium schon sehr viel entgegenwirken. Die Allergien seien ständig im Zunehmen. Viel Hauptschuld dabei lägen in den Nahrungsmitteln. Gerade auch die Zitrusfrüchte seien oft sehr mit Chemie

belastet und lösten Allergien aus. In vielen Säften sei einfach zu viel Fruchtzucker. Dieser fördere Übergewicht, so Schreiber. Sie nennt Sellerie bei einigen Menschen als einen potenziellen Allergieauslöser.

Die Ernährungstherapie wird als Reha-Leistung von den Krankenkassen bezuschusst. Die Ernährungsberatung führt Schreiber für spezielle Lebenssituationen durch – sei es bei Einzel- und Gruppenberatungen zu Schwangerschaft und Stillzeit, Säuglings- und Kinderernährung, Ernährung für Sportler, Senioren oder bei Gewichtsreduktion. Zu ihren Kundenkreis gehören auch Krebspatienten. Froh ist die Ernährungsberaterin darüber, dass sie dabei schon gar manchem Mitmenschen Kraft und Hilfe geben konnte.

Mit einem speziellen Armband kann man bei ihr erfahren, ob man ein guter oder schlechter „Futterverwerter“ ist. Kristina Schreiber ist in ihrem Beruf auch viel unterwegs: bei Weiter- und Fortbildungen, bei Vorträgen und Workshops, Kantinen-Checks in Betrieben oder beim Einkaufstraining in Firmen.

Gesundheitsförderung werde sowohl in Schule und Kindergarten als auch bei Betrieben von verschiedenen

Krankenkassen finanziell unterstützt, teilt sie mit. Natürliches Essverhalten heiße nicht, Kalorien zu zählen und genaue Planung, sondern Essen frei nach Bauchgefühl für ein gutes Lebensgefühl. Dafür gebe sie Hilfe und Anleitung zur Selbstreflexion.

Kristina Schreiber erblickte als Kristina Neumeyer in Berching das Licht der Welt. Auch ihre Kinder- und Schulzeit verbrachte sie in Berching. Am Ostendorfer Gymnasium in Neumarkt legte sie das Abitur ab. Dann folgte ein Studium in Ökotrophologie in Freising-Weihenstephan.

Später kam der Wunsch, sich als Ernährungsberaterin selbstständig zu machen. So ließ sie sich zur Ernährungsberaterin ausbilden. Mittlerweile hat sie mehrere Zertifizierungen. Seit 2009 ist sie selbständig. „Es ist

schön, wenn ich höre, dass ich jemanden helfen konnte“, sagt Schreiber, Mutter von drei Kindern. Das sporne sie besonders an.



**Kristina Schreiber will ein gutes Lebensgefühl vermitteln.** Foto: ugu

## DAS IST DIE EXPERTIN

► **Früher:** Kristina Schreiber (geborene Neumeyer) ist in Berching geboren. Auch ihre Kinder- und Schulzeit verbrachte sie in Berching. Am Ostendorfer Gymnasium in Neumarkt legte sie das Abitur ab. Es folgte ein Ökotrophologie-Studium in Freising-Weihenstephan.

► **Heute:** Sie ist auch Ernährungsberaterin und seit 2009 selbstständig. Sie sagt: „Es ist schön, von Patienten zu hören, denen ich helfen konnte. Schreiber ist Mutter von drei Kindern, die sich in ihrer knappen Freizeit mit Power-Jogging im Labertal zusätzlich fit hält. (ugu)