



SN²

David Niederberger, BSc  
Diätologe & Sporternährungscoach  
Mariazellerstraße 30, 8605 Kapfenberg  
0664/9474993  
david.niederberger@sn2.at  
www.sn2.at

## Leistungsangebot

Diätologe David Niederberger, BSc

Als medizinisch ausgebildeter Diätologe biete ich wissenschaftlich fundierte Ernährungsberatung, praxisnahe (Koch- & Grill-)Workshops und ganzheitliche Ernährungskonzepte für verschiedene Lebensphasen und Bedürfnisse an.

### 1. Ernährungsberatung & Ernährungstherapie

Jede Beratung ist auf die persönlichen Ziele, Bedürfnisse und gesundheitlichen Voraussetzungen abgestimmt.

#### ⇒ Einzelberatung & individuelle Ernährungsbegleitung

Schwerpunkte:

- Gesunde Ernährung im Alltag
- Gewichtsmanagement
- Ernährung für Berufstätige & Schichtarbeiter\*innen
- Darmgesundheit & Verdauungsbeschwerden
- Herzgesund essen – bei Bluthochdruck, erhöhten Blutfetten oder Fettleber
- Sporternährung im Hobby- und Leistungsbereich

#### ⇒ Medizinisch-therapeutische Ernährungsberatung

Bei ernährungsabhängigen Erkrankungen unterstütze ich Sie mit einem individuell angepassten Therapiekonzept.

Schwerpunkte:

- Stoffwechselerkrankungen (Diabetes mellitus, erhöhten Cholesterin, Schilddrüsen-Unterfunktion, Gicht, Fettleber...)
- Magen-Darm-Erkrankungen (Reizdarm, Morbus Crohn, Colitis ulcerosa)
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten (Histamin- & Laktoseintoleranz, Dünndarmfehlbesiedelung, Fruktosemalabsorption, Zöliakie)
- Mangelernährung, Appetitverlust & Untergewicht

*Ablauf:* Ernährungsanamnese · Analyse der Essgewohnheiten · Erstellung eines individuellen Ernährungskonzepts · Verlaufsbetreuung

## 2. Workshops, Vorträge & Kochkurse

Interaktive Formate für Betriebe, Schulen, Vereine, Rehazentren oder Bildungseinrichtungen – wissenschaftlich fundiert & praxisorientiert.

Beispiele für Themen:

- Fit ins Alter (Longevity) – Ernährung für Langlebigkeit
- Leistungsstark durch den Berufsalltag
- Viren-Schutzschild – Essen fürs Immunsystem
- Essen für den Darm - Darmgesundheit
- Mehr Power im Gym – Ernährung im Training
- Frauengesundheit – Ernährung im Wechsel
- Stark gegen Entzündungen
- Brainfood – Ernährung für Konzentration & mentale Gesundheit
- Energy Drinks, Zuckerfallen & Getränkewahl
- Gesunde Snacks & Meal Prepping
- Ernährungstrends & Mythen aufgeklärt
- Intelligent Einkaufen – worauf Sie im Supermarkt achten sollten

*Formate:* Vortrag · Workshop (ab 3 h) · Halbtages- oder Tagesseminar · Online-Webinar

*Optional:* Verkostung, Schauküche, Kochkurse, Gemeinsames Grillen

---

## 3. Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)

Ein gesunder Betrieb ist ein leistungsfähiger. Ich unterstütze Unternehmen dabei, Mitarbeiter\*innen durch Ernährungskompetenz langfristig zu stärken und Krankenstandstage zu verringern.

Leistungen für Betriebe:

- Vorträge & Workshops
  - Ernährungs-Checks & individuelle Beratungen vor Ort
  - Teilnahme an Gesundheitstagen
  - Themenwochen (z. B. Zucker, Darmgesundheit, Energie im Alltag)
  - Menü- & Kantinenberatung
  - Erstellung von Informationsmaterialien & Mitarbeiter-Newslettern
  - Vorträge & Webinare
  - Begleitende Gruppenchallenges (z.B. Messung des Fortschritts mittels Körperanalyse und Wertung von Muskelaufbau und Fettmasse-Reduktion)
- 

## 4. Zusatzleistungen & Services

- Körperanalyse (BIA-Messung)
- Unverträglichkeitstestungen (Laktose, Fruktose, SIBO, Sorbit)
- Omega 3 Laboranalyse
- Einkaufsguide am Smartphone
- Nährwertberechnungen & Rezeptanalysen (inkl. Kalorien, Hauptnährstoffe, BE, Allergene...)

- Individuelle Ernährungspläne
  - Kooperationen mit Ärzt\*innen, Apotheken, Physiotherapeut\*innen, Psycholog\*innen & Fitnessstudios
- 

**Mein Ziel:**

Menschen mit Wissen, Motivation und praxisnahen Strategien dabei unterstützen, ihre Ernährung nachhaltig zu verbessern – für mehr Energie, Lebensfreude und Gesundheit in jedem Alter.