



"Ich habe selbst erlebt was Sie durchmachen und deshalb möchte ich Sie auf diesem herausfordernden Weg begleiten!"

Ich heiße Merlin Grüntz (B.Sc. Psychologie) und biete Coachings und Beratung für Patienten mit Morbus Crohn und Colitis ulcerosa (CED) in Witten, als auch über Video Telefonie an.

Zu mir kommen Menschen die eine Unterstützung und Begleitung im Umgang mit Ihrer Darmerkrankung wünschen. Dies kann sich auf akute Gesundheitsfragen beziehen, als auch auf Anliegen aus Privatleben, Beruf, Partnerschaft und Familie die mit der Erkrankung zusammenhängen.

Ärzte haben leider oft nicht genug Zeit die Patienten ausreichend ganzheitlich zu begleiten, zuzuhören und Ihnen alle zur Verfügung stehenden Therapiemöglichkeiten aufzuzeigen. Meine Schnittstelle sehe ich hier. Ich möchte Ihnen ermöglichen, eigener Experte Ihrer Erkrankung zu werden

Es wäre mir eine Ehre Sie auf diesem Weg als Fachwissender aus eigener Erfahrung begleiten zu dürfen.

Wenn Sie mehr über mich, meine Arbeit oder meinen Werdegang erfahren wollen, besuchen Sie meine Homepage oder kontaktieren Sie mich gern per Telefon oder E-Mail!

Herzlichst

COACH MEIN DARM™

COACHING FÜR ERKRANKTE
MIT MORBUS CROHN UND COLITIS ULCEROSA (CED)



Merlin Grüntz

B.Sc. Psychologie

Telefon: 0178/6356949

Email: kontakt@coachmeindarm.de

Website: www.coachmeindarm.de



COACHING



Persönliche Weiterentwicklung und Unterstützung bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen

In einem Coaching dreht sich alles um die persönliche Weiterentwicklung und die Bewältigung von Herausforderungen im Zusammenhang mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen (CED). Mein Coaching-Angebot richtet sich speziell an Menschen, die mit Diagnosen wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa leben.

Da ich selbst eine lange Zeit mit einer sehr ausgeprägte Form von Morbus Crohn zu kämpfen hatte, möchte ich Ihnen Mut machen und Ihnen aus meinem gewonnenen Erfahrung heraus zur Seite stehen.

Gemeinsam werden wir an verschiedenen Aspekten arbeiten, um eine ganzheitliche Unterstützung für Ihr Krankheitsbild zu bieten. Zum Beispiel ist eines der Schwerpunktthemen die individuelle Ernährungsform, bei der wir gemeinsam die passende Ernährungsstrategie für deine spezifischen Bedürfnisse finden. Dies umfasst auch Fragen zur Nahrungsergänzung, wie zum Beispiel Vitamin D3 und Omega 3.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Bewältigung von Schüben und der Erstellung eines Interventionsplans. Hierbei geht es darum, Strategien zu entwickeln, um mit akuten Symptomen umzugehen und die Dauer und Schwere von Schüben zu reduzieren.

Neben der physischen Gesundheit ist mir auch die Stärkung Ihrer psychischen Widerstandskraft wichtig. Ich biete Unterstützung beim Stressmanagement und fördere den Einsatz von Kraft- und Ausdauersport, um Ihr Wohlbefinden zu steigern.

Wenn Sie bereit sind, trotz der Herausforderungen von CED ihr Potential und Ihre Lebenskraft wieder so gut wie möglich aufzubauen und Ihr persönliches Potenzial wieder zu entfalten, stehe ich Ihnen gerne auf diesem Weg zur Seite.

Schwerpunkte in meiner Arbeit



- BERATUNG BEI STUHLTRANSPLANTATION UND CED: FÄKALER MIKROBIOTA-TRANSFER#
- AUFBAU DARMSCHLEIMHAUT
- MEDIZINISCHES CANNABIS BEI MORBUS CROHN UND COLITIS / CED
- BLUT IM STUHL / BLUTUNG STOPPEN
- EISENSUBSTITUTION, WELCHES PRÄPARAT?
- VITAMIN D3, OMEGA 3
- TÄGLICHEN STUHLGANG REDUZIEREN: DARMPERISTALTIK VERLANGSAMERN
- KORTISON LANGFRISTIG AUSSCHLEICHEN
- MUSKELSCHWUND
- GEWICHTSAUFBAU / GEWICHTSREDUKTION
- KRAFT- UND AUSDAUERSPORT ZUR STÄRKUNG DER WIDERSTANDSKRAFT
- MORO'S KAROTTENSUPPE
- INDIVIDUELLE ERNÄHRUNGSFORM FINDEN
- INTERVENTIONSPLAN WÄHREND EINES SCHUBS ERSTELLEN
- WER IST FÜR SIE DER RICHTIGE ARZT?
- NACHTEILSAUSGLEICH FÜR SCHÜLER/INNEN UND STUDENTEN/INNEN
- INNERLICHER WEG ZURÜCK ZUR GESUNDHEIT, POSITIVE AFFIRMATION
- ENTSPANNUNGSTECHNIKEN ZUR STRESSREGULIERUNG / MEDITATION
- WER BIN ICH NEBEN MEINER ERKRANKUNG?
- AKZEPTANZ EINES VERÄNDERTEN LEBENS, WER BIN ICH JETZT?
- PSYCHOLOGISCHE BEGLEITUNG BEI SCHAMBESETZTEN THEMEN DURCH CED (PARTNERSCHAFT, KÖRPERKONTAKT, SEXUALITÄT, ALLTAG)

Für wen?



Jugendliche und Erwachsene, Paare und Familien



In Privatleben, Beruf, Partnerschaft und Familie