



BERATUNG & THERAPIE

Einzelgespräche in der Ernährungsberatung

Die Einzelberatung nach § 20 SGB V beinhaltet und umfasst ausschließlich Präventionsmaßnahmen. Diese Maßnahmen biete ich bei allen **nicht erkrankungsrelevanten ernährungsbezogenen Themen** an. Eine Einzelberatung **kann nach § 20 SGB V von Krankenkassen bezuschusst werden**. Dazu zählen Beratungen zum Thema Grundlagen einer gesunden Ernährung bei Erwachsenen, Schwangeren und Stillenden, Kleinkindern und Kindern, sowie Beratungen bei leichtem, nicht krankhaftem Übergewicht.

Einzelgespräche in der Ernährungstherapie

Die therapeutische Einzelberatung nach § 43 SGB V erfolgt durch eine vom Arzt angeordnete und ausgestellte **ärztliche Notwendigkeitsbescheinigung**. In der Ernährungstherapie steht eine Behandlung einer Erkrankung im Vordergrund. Diese Einzelberatungen **können von Krankenkassen mit bis zu 5 Einheiten bezuschusst werden**.

PREISE UND LEISTUNGEN

Einzelgespräche

- individuelle und persönliche Betreuung
- Berücksichtigung individueller Vorlieben, Abneigungen, Unverträglichkeiten und Allergien
- gezielte Analyse und Auswertung des Ernährungsverhaltens
- Vermittlung von grundlegenden und spezifischen Kenntnissen
- Unterstützung bei der Umsetzung der Empfehlungen in die Praxis

Einzelgespräch in der Ernährungsberatung:

- **Erstgespräch (ca. 60 - 80 Min) 75 EURO**
- **Folgegespräche (ca. 45 - 60 Min) 55 EURO**

Einzelgespräch in der Ernährungstherapie:

- **Erstgespräch (ca. 60 - 80 Min) 85 EURO**
- **Folgegespräche (ca. 45 - 60 Min) 65 EURO**



PREISE UND LEISTUNGEN

Onlineberatung und -therapie per Skype

- zeit- und ortsunabhängige Beratung/Therapie
- kostengünstigere Beratung
- siehe auch Einzelgespräche

Online - Ernährungsberatung:

- 60 EURO / Stunde

Online - Ernährungstherapie:

- 70 EURO / Stunde

E-Mail und Telefon-Betreuung

- individuelle Hilfestellungen bei der Umsetzung der Empfehlungen in die Praxis
- Förderung der Motivation
- Hilfestellung bei Rückschlägen und Frust
- Anpassung der gemeinsam erarbeiteten Empfehlungen

E-Mail-Betreuung:

- 10 EUR / E-Mail

Telefonische Betreuung:

- 6 EUR / 15 Minuten



PREISE UND LEISTUNGEN

Ernährungsanalysen ohne elektronische Auswertung

- Überblick über häufig und selten konsumierte Nahrungsmittel und Nahrungsmittelgruppen
- Aufschluss über Mahlzeitenmanagement
- Aufschluss über individuelles Snacking Verhalten
- Aufschluss über die Häufigkeit des Außer-Haus-Verzehrs, der Kochkompetenz oder auch des Fertignkost-Konsums
- Analyse und Auswertung des Symptomprotokolls: Aufschluss über mögliche Unverträglichkeiten/ Erkrankungen des Verdauungstrakts

Ernährungsprotokoll für 5 Tage

- 75 EURO

Ernährungsprotokoll für 7 Tage

- 85 EURO

Ernährungsanalysen mit elektronischer Auswertung

- Versorgungszustände mit Energie, Wasser, Makro- und Mikronährstoffen
- Berechnung des BMI, des Grund- und Leistungsumsatzes
- Analyse und Bewertung des Bewegungsverhaltens

Ernährungsprotokoll für 5 Tage

- 95 EURO

Ernährungsprotokoll für 7 Tage

- 105 EURO



PREISE UND LEISTUNGEN

Einkaufs-Check / Einkaufstraining

- umfassende Informationen zu Lebensmittelverpackungen
- Interpretationshilfe von Etiketten
- Vergleich ähnlicher Produktangebote hinsichtlich der Nährwerte (Fett, Zucker, Salz, Energie, Eiweiß, Ballaststoffe)
- Informationen bezüglich Frischwaren, Tiefkühlkost, Fertignahrung etc.
- Informationen zu Inhaltsstoffen
- individuelle Hilfestellung in der Bewertung von Zusatzstoffen und Aromen
- Hilfestellung beim Finden von Alternativen

Angebot als Einzelleistung

- 60 EURO / Stunde

Angebot als Einzelmodul

- 40 EURO / 30 Min Anamnesegespräch
- 55 EURO / Stunde Einkaufstraining
- 40 EURO / 30 Min Abschlussgespräch

Gruppenberatung / Gruppentherapie

- Vermittlung grundlegender Kenntnisse zur Ernährung, zu Nahrungsmitteln, Nährstoffen und/oder Erkrankungen in Abhängigkeit des gewählten Schwerpunktes
- gemeinsame Erörterung typischer Muster bzw. Gewohnheiten bezüglich des Ess- und Einkaufsverhaltens
- gemeinsamer Erfahrungsaustausch
- Einbringen verschiedener Perspektiven, Einstellungen und Motivationsmuster
- gegenseitige Motivation der Teilnehmer
- gemeinsames Erarbeiten von Lösungsstrategien

Auf Anfrage!

Anfahrtskosten

Da ich über keinen Beratungsraum verfüge, komme ich für die Beratung zu Ihnen nach Hause oder wir treffen uns in einem neutralen Umfeld.

- pro gefahrenen km 0,30 EURO (Hin- und Rückfahrt)



PAKET-ANGEBOTE

Einzelberatung "intensiv"

- Ernährungsberatung à 90 Minuten via Skype oder persönlich
- individuelle Betreuung bei einem bestimmten Anliegen
- Unterstützung bei der Umsetzung der Empfehlungen in die Praxis
- 2 Rückfragen per Email

Angebot als Einzelleistung

169 EURO

Beratungspaket - M

- 3 x Ernährungsberatung à 60 Minuten via Skype oder persönlich
- individuelle Betreuung bei einem bestimmten Anliegen
- Unterstützung bei der Umsetzung der Empfehlungen in die Praxis
- 3 Wochen Email-Betreuung

Angebot als Einzelleistung

279 EURO

Beratungspaket - XL

- 5 x Ernährungsberatung à 60 Minuten via Skype oder persönlich
- individuelle Betreuung bei einem bestimmten Anliegen
- Unterstützung bei der Umsetzung der Empfehlungen in die Praxis
- 2 Monate Email-Betreuung

Angebot als Einzelleistung

429 EURO

Email-Betreuung bedeutet eine Rückantwort auf ihre Email innerhalb 48 Stunden.



PAKET-ANGEBOTE

Email-Beratung 1 Woche / 2 Wochen / 4 Wochen

- Alternative zum direkten Gespräch
- 1 Woche / 2 Wochen / 4 Wochen Emailbetreuung
- beinhaltet 3 / 6 / 9 ausführliche und individuelle Antworten von mir

Angebot als Einzelleistung

99 EURO / 189 EURO / 349 EURO

Essgeschick-Bootcamp

6 Wochen Intensiv-Betreuung

- 1 Erstberatung à 60 Minuten, 5 Folgeberatungen à 45 Minuten
- Täglicher Support per WhatsApp
- Individuelle Unterstützung in Krisensituationen
- Tools, die dir helfen Achtsam mit dir umzugehen
- wöchentliche Aufgaben und Übungen
- Auswertung eines Ernährungsprotokolls

Angebot:

889 EURO

**(individuelle Ratenzahlung und
Teilerstattung der Krankenkasse möglich)**