PRAXIS für Ganzheitliche Ernährungsberatung & medizinische Ernährungstherapie

www.ernaehrungsberatung-moerstedt.de
Telefon: 07181 / 9379055
Mail: sarah-moerstedt@web.de
Ebersbacher Weg 31, 73614 Schorndorf

Sarah Mörstedt (geb. Buschinger)
Diätassistentin mit VDD-Fortbildungszertifikat
Gesundheitspädagogin (B.A.)
Kursleiterin DGE-Programm: ICH nehme ab

Verband der Diätassistenten Deutscher Bundesverband e.V.
Zertifiziertes Mitglied

Antrag Kostenerstattung/ Kostenvoranschlag

§ 43 Abs. 2 SGB V Ernährungstherapie mit ärztl. Notwendigkeitsbescheinigung (ist beigefügt) zur Vorlage bei Ihrer Krankenkasse

Persönliche Daten des/der Versicherten/ Antragstellers*in
Name, Vorname: _____ Geburtsdatum: _____
Anschrift: _____
Krankenkasse: _____ Vers.-Nr.: _____

Ernährungstherapie: Einzelbehandlung		**Erster Termin: 1 Anamnesegespräch zu ca. 90 Min. enthält ca. 3 Einheiten mit jeweils ca. 30 Min.**	**Zeitaufwand in Min.**	**Preis / €**
1. Einheit:	**Erstgespräch: Anamnese**	**Ganzheitlicher Behandlungsplan:** Ganzheitliche Ernährungsanamnese & bio-psychosoziale Anamnese, erste Ernährungsempfehlungen, neue Ernährungsstrategien entwickeln, Hilfe zur Selbsthilfe fördern, Stärkung und Motivation zur langfristigen Ernährungsverbesserung	**ca. 30 -60 Min.**	**ca. 70 -140 €**
2. Einheit:	**Einzelbehandlung**	**Ernährungstherapeutische Intervention:** Individuelle Berechnungen, Zielsetzungen definieren, zahlreiche Tipps und Tricks	**ca. 30 -60 Min.**	**ca. 70 -140 €**
3. Einheit:	**Einzelbehandlung**	**Ernährungstherapeutische Intervention:** Individuelle Ernährungsempfehlungen, Ernährungsrahmenplan zur Orientierung	**ca. 30 -60 Min.**	**ca. 70 -140 €**
4. Einheit:	**Einzelbehandlung**	**Ernährungstherapeutische Intervention:** Achtsame individuelle bedarfs- und bedürfnisgerechte Ernährungsoptimierung	**ca. 30 -60 Min.**	**ca. 70 -140 €**
5. Einheit:	**Einzelbehandlung**	**Ernährungstherapeutische Intervention:** Achtsame individuelle bedarfs- und bedürfnisgerechte Ernährungsoptimierung	**ca. 30 -60 Min.**	**ca. 70 -140 €**
6. Einheit	**Einzelbehandlung**	**Ernährungstherapeutische Intervention:** Achtsame individuelle bedarfs- und bedürfnisgerechte Ernährungsoptimierung	**ca. 30 -60 Min.**	**ca. 70 -140 €**
Weitere Einheiten	**Einzelbehandlung**	**Nach Bedarf**	**s.o.**	**s.o.**
		Der Gesamtbetrag der Beratungskosten ist abhängig von der beanspruchten Beratungszeit. Sie entscheiden die Anzahl & Dauer der Termine. Ich nehme mir die Zeit die Sie benötigen.	**Vorläufige Gesamtkosten: Summe nach tatsächlicher Beratungszeit:**	**ca. 210 € – 840 €**

Qualifizierte Ausübung von Ernährungstherapie durch Sarah Mörstedt

Der genannte Anbieter erfüllt die Qualitätsanforderungen für die Ernährungsberatung und Ernährungstherapie des Verbandes der Diätassistenten (VDD zertifiziert, aktuelles VDD-Fortbildungszertifikat mit einer Gültigkeit bis zum 25.2.2025). Die Beratung basiert auf den Qualitätsstandards und Prozessqualitätskriterien des VDD e. V., bei Bedarf richtet sie sich auch nach den Richtlinien des ©Deutschen Allergie- und Asthmabundes e.V. (DAAB) bzw. Nach den Leitlinien zur Therapie und Prävention der Adipositas (DAG) & weitere, je nach Indikation. Der Kostenvoranschlag stellt eine erste Einschätzung aufgrund der genannten Diagnose/n dar, basierend auf Erfahrungswerten. Der tatsächliche Zeitbedarf kann individuell abweichen. Das Honorar ist angelehnt an die Honorarempfehlungen des Berufsverbandes der Diätassistentinnen VDD e.V. & Oecotrophologie e.V. Es wird die tatsächlich in Anspruch genommene Zeit abgerechnet. Der Zeitumfang der Beratungseinheiten wird im Kostenvoranschlag in einer ca.-Angabe angegeben, da diese im persönlichen Gespräch variieren kann. Das Honorar für die Beratung beträgt 140 Euro / h, abgerechnet wird zeitanteilig genau, pro angefangene 15 Min. werden 35 Euro berechnet. Wenn Sie mehrere Termine in Anspruch nehmen, werden die Zeiten zusammengefasst und am Ende der Rechnungsbetrag ermittelt. Die tatsächlichen Kosten werden durch entsprechende Rechnung/en / Teilnahmebescheinigung belegt und nach Inanspruchnahme der Leistung vom Antragssteller eingereicht. Der Kostenvoranschlag ist freibleibend und unverbindlich. Wenn Sie den kalkulierten Zeitaufwand nicht benötigen oder aus einem anderen Grund die Beratungen früher beenden möchten, ist das jederzeit flexibel möglich, so wie Sie es wünschen. In den Preisen sind enthalten individuelle Beratungsunterlagen zugeschnitten auf Ihre Bedürfnisse. Es entstehen voraussichtlich folgende Kosten:

Bitte teilen Sie Ihrer/m Versicherungsnehmer/in möglichst zeitnah mit, in welchem Umfang Sie sich als Krankenkasse an den Kosten für die ernährungstherapeutische Beratung beteiligen.

Mein LEBEN- Meine ERNÄHRUNG -Meine GESUNDHEIT

Bundesweite ernährungspsychologische Ernährungsberatung Unterstützung!

In der Praxis vor Ort, online (Live) oder telefonisch.

Ernährungstherapie Umsetzungsbeispiele

Die Kosten richten sich nach der Beratungszeit:

Beispiele zur Orientierung	Gesamtkosten	Ihr Anteil
Einzeltermin mit 90 Min.	210 €	Salus BKK: Anteil Gesamtzuschuss 300 € Ihr Anteil: 0 €
1 Termin mit 90 Min. 1 Folgetermin mit 60 Min. (150 Min. insgesamt)	350 €	BBK VBU: Gesamtzuschuss: 400 € Ihr Anteil: 0 €
1 Termin mit 90 Min. 2 Folgetermine mit je 60 Min. (210 Min. insgesamt)	490 €	AOK Bremen / Bremerhafen Gesamtzuschuss 840 € Ihr Anteil: 0 €

Information: Ernährungstherapie ist umsatzsteuerbefreit, d.h. Bruttopreis = Nettopreis.

Wenn Sie Fragen oder ein Anliegen haben, melden Sie sich gerne bei mir.
Ich gehe sehr gerne auf Ihre Wünsche ein & unterstütze Sie wo ich kann

Wenn Sie möchten, bin ich gerne für Sie da.

Ihre

Sarah Mörstedt

Jetzt Neu: Mein Buch Entzündungshemmende Ernährung.
Mehr Informationen erfahren Sie auf meiner Website.

Erläuterung der Gesprächsinhalte zur Ernährungstherapie– Orientierung zu möglichen Inhalten

Ganzheitliche Ernährungsanamnese & bio-psychosoziale Anamnese mit individuellen Ernährungsempfehlungen

- Kennenlernen: Gründe & Motivation für den Beratungswunsch klären
- Sichtung ärztliche Diagnosen & Laborbefunde prüfen, Blutbild, Medikamentenplan etc.
- Beratungsbedarf, Wünsche & Erwartungen klären nach dem salutogenetischen Ansatz
- Psychologische Klärung möglicher Essstörungen (z.B. Binge-Eating) bzw. psychiatrische Begleiterkrankungen

Individuelle Berechnungen, Zielsetzungen definieren, zahlreiche Tipps und Tricks

- Körpergewicht erfassen: möglich bis 300 kg
- indiv. Berechnungen: Energiebedarf, Proteinbedarf, Flüssigkeitsbedarf & weitere nach Bedarf
- BMI (Body-Mass-Index = Verhältnis von Körpergröße zu Gewicht & seine Beurteilung
- persönlicher Energiebedarf & Eiweißbedarf berechnen, Empfehlungen in Bezug zur individuellen Situation aussprechen – Ernährungstherapie, Bauchumfang messen, bei Bedarf Körperanalyse: individuelle Messung von Muskelmasse, Körperfettmasse, Viszeralfettmasse (Organfett), Gesamtkörperwasser, Knochenmineralmasse, Grundumsatz, Stoffwechselalter.

Individuelle achtsame bedarfs- und bedürfnisgerechte Ernährungsoptimierung

- Persönliche Zielsetzung mit dem Patienten erfassen
- Erste theoretische & praktische Ernährungsempfehlungen nach aktuellem Stand der Wissenschaft (DGE, WHO nach der jeweiligen Altersgruppe & mehr)
- Empfehlungen nach persönlichen Wünschen / Diagnosen die zu berücksichtigen sind
- Empfehlungen zur Mikro- & Makronährstoffaufnahme (Protein, Omega-3-Fettsäuren, Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe, sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe)
- Anleitung zur Führung eines ganzheitlichen Ernährungs- u. Bewegungsprotokoll, bei Bedarf auch Symptomprotokoll
- Sie erhalten alle Beratungsunterlagen des Termins (Sie müssen nicht mitschreiben) kostenlos dazu
- Sie erhalten zahlreiche Rezepte & Broschüren, Gratis – Extra für Sie: Bewegungsübungskarten, Entspannungsübungen (YouTube-videos auf meinem Kanal)
- Vereinbarung des Folgetermins individuell nach Bedarf und Ihren Wünschen

Folgeeinheiten - Folgeberatungen: Individuelle Zeitaufteilung der Themen nach Diagnose / Bedarf
Nachhaltige bedarfs- und bedürfnisgerechte Ernährungsoptimierung - Ernährungsumstellung

- Alle Ihre Fragen klären, Reflexion der Zeit vom letzten Termin bis zum neuen Termin
- Reflektion: Zielsetzung & Therapieverlauf
- Körpergewicht erfassen: möglich bis 300 kg
- Nährwerttendenzanalyse Ihres geführten 7 Tage Ernährungsprotokolls (2. Termin)
- Individuelle Ernährungsoptimierung nach aktuellem Stand der Wissenschaft im Hinblick zum geführten Protokoll & Ihrer persönlichen Situation
- Hunger-Appetit-Sättigung/Völlegefühl – körpereigene Wahrnehmung trainieren
- Essverhalten erkennen, verändern, beibehalten - Training eines unbefangenen Essverhaltens
- Informationsvermittlung (u. a. inhaltliche Standards der DGE für die jeweilige Altersgruppe)
- Verhindern schwerer Selbstvorwürfe, Verbesserung & Stabilisierung der Lebensqualität
- Anleitung zur Selbstverantwortung – Hilfe zur Selbsthilfe
- Stärkung von Motivation & Eigenkompetenz
- Zusammenhang Ernährung, Bewegung & Entspannung – Regulation Energiebedarf
- Stressregulation und Auswirkungen auf den Körper
- Umgang mit Stress – Auswirkungen auf Ihr Essverhalten, Tipps für die praktische Umsetzung in Ihrem Alltag
- Coaching in intuitivem & natürlichem Essverhalten (Hunger & Sättigungsgefühl)
- Schrittweise Umstellung Ihrer Ernährungsgewohnheiten – Antientzündliche Basisernährung
- Gemeinsames Erarbeiten eines beispielhaften individuellen Ernährungs-Tagesplans
- individuelle Koch- und Rezepttipps, Einkaufstipps
- Sie erhalten kostenlose Beratungsunterlagen des Termins (Empfehlungen, Tagespläne etc.)
- Bei Bedarf Genusstraining

<u>Zusätzliche Inhalte bei Bedarf:</u>

- Bei geplanten adipositaschirurgischen Eingriffen z. B. Bei Magenverkleinerung
  Beratung zur prä- & postoperativer Vor- & Nachsorge zur Vermeidung von Mangelzuständen und Vorbereitung auf die Operation, inkl. Rezepten & Plänen.
- Bei Allergien: 3- stufige Ernährungsumstellung: Allergenarme Basiskost, Entspannungstechniken, Training eines unbefangenen Essverhaltens, Verbesserung / Stabilisierung der Lebensqualität, Anleitung zur Selbstverantwortung, Stärkung von Motivation und Eigenkompetenz, Abschlussgespräch, Termine für Folgeberatungen festlegen.