

PRAXIS für Ganzheitliche Ernährungsberatung & medizinische Ernährungstherapie

Sarah Mörstedt

Dätassistentin und Gesundheitspädagogin (B.A.)
Kursleiterin DGE-Programm: ICH nehme ab!
www.ernaehrungsberatung-moerstedt.de
Telefon: 07181 / 9379055
Mail: sarah-moerstedt@web.de
Ebersbacher Weg 31, 73614 Schorndorf

VDD Verband der
Dätassistenten
Deutscher Bundesverband e.V.
Zertifiziertes Mitglied



Achtsam mit Liebe Essen

Mein LEBEN meine ERNÄHRUNG meine GESUNDHEIT

Info zum Ablauf

Ärztliche Notwendigkeitsbescheinigung für Beratung einholen
Dieses Dokument bringen Sie zum 1. Termin mit / bzw. senden es bei einer Onlineberatung ab fotografiert zurück.

Kostenerstattung bei der Kasse vorab beantragen: Ärztliche Notwendigkeitsbescheinigung abfotografieren / oder kopieren (das Original bleibt bei Ihnen) & gemeinsam mit dem Kostenvoranschlag der Krankenkasse per Mail zusenden / Krankenkasse anrufen & nach dem Zuschuss für die Beratung erkundigen. Info erhalten über die Höhe des zu zahlenden Eigenanteils, des die Kasse nicht übernimmt. Die Krankenkasse versendet einen schriftlichen Bescheid über die Höhe der Kostenerstattung

Termin zur Ernährungsberatung vereinbaren & Beratung erhalten (Vor Ort, telefonisch oder Online). Zum Ersttermin gerne mitbringen: Ärztliche Notwendigkeitsbescheinigung/ Befunde / Op-Berichte / Klinikberichte / aktuelles Blutbild / Medikamente & Nahrungsergänzungsmittel die Sie einnehmen

Rechnung der erfolgten Termine begleichen - Die Praxis kann nicht mit den Krankenkassen direkt abrechnen. **Kostenerstattung erhalten:** Rechnung bei der Kasse einreichen.

Nur bei ONLINEBERATUNG

Bitte vorab zusenden ausgefüllt per Bilddatei per Mail zurück
Anmeldungsformular, Datenschutzformular & die ärztliche Bescheinigung per
Einwilligungserklärung für Redmedical für die Videoberatung

Honorar: Bitte bezahlen Sie das Online-Erstgespräch vor der Beratung (Ersttermin: 90 Min. – 210 Euro)

Bankverbindung

Bank: BANKING CIRCLE S.A. - GERMAN BRANCH

DE95202208000027788087

Bic: SXPYDEHHXXX

Vielen Dank für Ihr Vertrauen!

Herzliche Grüße,

Sarah Mörstedt



Erhalte ich einen Kostenzuschuss durch meine Krankenkasse?

Ernährungsberatung durch qualifizierte Anbieter ist erstattungsfähig. Die Investition für die Beratung kann von gesetzlichen & privaten Krankenkassen erstattet werden (Teil- oder Vollerstattung), wenn eine ärztliche Notwendigkeitsbescheinigung vorliegt. Die präventive Beratung ist ebenfalls zuschussfähig. Die Beratung ist zusätzlich als außergewöhnliche Belastung von Ihrer Steuer absetzbar.

Wie hoch fällt die Kostenerstattung für mich aus?

Wir bitten um Verständnis, dass die Höhe der Erstattung von jeder Krankenkasse selbst festlegt wird & sich der Erstattungsbetrag von Kasse zu Kasse unterscheidet. Hierauf haben wir keinen Einfluss & die Kostenerstattung ist durch Sie selbst vorzunehmen. Den genauen Betrag erfragen Sie bitte direkt bei Ihrer Krankenkasse, da die Beträge von Kasse zu Kasse variieren. Sie erhalten dabei Auskunft wie hoch die Erstattung für die Beratung in Ihrem Fall ausfällt.

Gesetzliche: Die Praxis für Ganzheitliche Ernährungsberatung Sarah Mörstedt erfüllt die von gesetzlichen Krankenkassen geforderten Qualitätskriterien. Die Beratungsleistungen werden von gesetzlichen Krankenkassen anerkannt & bezuschusst.

Privatversicherung: Die Kostenübernahme ist abhängig von Ihrer Tarifvereinbarung. Von einer Kostenübernahme, -beteiligung können Sie nicht automatisch ausgehen. Erkundigen Sie sich vorab, wenn eine Kostenbeteiligung für Sie entscheidend ist.

Wann erhalte ich meine Kostenerstattung?

Eine Kostenerstattung durch die Krankenkasse erfolgt in der Regel nach durchgeführter Behandlung & bereits erfolgter Bezahlung. Ernährungsberatung durch qualifizierte Anbieter ist erstattungsfähig. Die Investition für die Beratung kann von gesetzlichen & privaten Krankenkassen erstattet werden (Teil- oder Vollerstattung - Ausnahme AOK*), wenn eine ärztliche Notwendigkeitsbescheinigung vorliegt.

Informationen für Sie:

- Mehr Informationen zum Thema Kostenerstattung finden Sie hier: <https://www.ernaehrungsberatung-moerstedt.de/investition-erstattung>
- Zu den AGB's: <https://www.ernaehrungsberatung-moerstedt.de/agb>
- Zum Datenschutz: <https://www.ernaehrungsberatung-moerstedt.de/datenschutz>
- Zum Kontaktformular auf meiner Website: <https://www.ernaehrungsberatung-moerstedt.de/kontakt>

Auch Hippokrates wusste schon was uns gut tut (460 - 370 v. Chr.)
„Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel, & eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein“

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, Visceralfettmasse (Organfett), Gesamtkörperwasser, Knochenmineralmasse, Grundumsatz, Stoffwechselalter.

Individuelle achtsame bedarfs- und bedürfnisgerechte Ernährungsoptimierung

- Persönliche Zielsetzung mit dem Patienten erfassen
- Ernährungspsychologische Beratung
- 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

Zusätzliche Inhalte bei Bedarf:

- 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.



Ernährungstherapeutische Beratung

mit ärztlicher Notwendigkeitsbescheinigung § 43 SGBV

Übersicht zum Gesamtzuschuss von Krankenkassen:
Stand 10/2024

	Gesamtzuschuss Krankenkasse €	Bei 2,5 h Beratungszeit (5 x 30 Min.) insgesamt – 350 Euro Ihr Eigenanteil in €* 5 – 10 € / Sitzung
AOK Baden Württemberg	210 Euro	140
BKK Deutsche Bank AG	379 €	0
AOK Bremen / Bremerhafen	840 € (6 x 140 €)	0
BKK VBU	400 €	0
BKK ZF & Partner	35 – 70 / Einheit (175 – 350)	5 – 10 € / Sitzung
Salus BKK	300 €	50 €
BKK Achenbach Buschhütten	243 €	107 €
Audi BKK	243 €	107 €
Private Kassen	Unterschiedliche Konditionen!	0 – 350 €
Atlas BKK Ahlmann	220 €	130 €
Bahn-BKK	240 €	110 €
BKK Akzo Nobel Bayern	243 €	107 €
BKK B. Braun Aesculap	255 €	95 €
Mercedes Benz BKK	266 €	84 €
BKK exklusiv	> 270 €	0 – 80 €
BKK Pfaff	Mind. 270 €	Höchstens 80 €
Bosch BKK	300 €	50 €
Energie BKK	300 €	50 €
Viactiv	Zwischen 200- 300 €	50 – 150 €
AOK Niedersachsen	300 €	50 €
Karl Mayer Betriebskrankenkasse	300 €	50 €
Bertelsmann BKK	250 €	50 €
IKK Südwest	280 €	70 €
	Bis max. 400 €, (80% Zuschuss)	
DaimlerBKK	Bis 266 €	84 €
BKK Melitta Plus	245 €	105 €
BKK Melitta	240 €	110 €
BKK Faber-Castell und Partner	243 €	107 €
BKK Mahle	240 €	110 €
BKK firmus	230 €	120 €
BKK Linde	216 €	134 €
Big direkt gesund	240 €	110 €
BKK HMR	240 €	110 €
IKK Gesund Plus	90%, maximal jedoch 225,-€ Kinder: max. 250 €	100 – 125 €
Siemens-Betriebskrankenkasse	225 €	125 €
IKK	200 €	150 €
Hallesche Versicherung	195 € (5 x 39,10 €)	155 €
Beihilfe (ab 1.4.2024) (12 x Gespräche als Einzelbehandlung sind zuschussfähig)	193,50 € Erstgespräch - Anamnese: 30 Min. 38,70 € 4 x Einzelbehandlung 38,70 €	156,50 € (falls Sie zusätzlich bei einer anderen Kasse versichert wird, kommt evtl. noch ein weiterer Zuschuss hinzu)
mhplus Krankenkasse	Alle 4 Jahre bis 500 Euro	Kostenvoranschlag einreichen
BERGISCHE KRANKENKASSE	BMI unter 35: -> max. 150 € BMI > 35: 80% der Kosten (280 €)	70 – 200 € je nach BMI
AOK Hessen	200 €	150 €
BKK Diakonie	165 €	185 €
KKH Kaufmännische Krankenkasse	165 €	185 €

DAK	165 €	185 €
Debeka	165 €	185 €
Techniker	165 €	185 €
Barmer	160 €	190 €
hkk	165 €	185 €
e SKD BKK	150 € (240 €) (1 Euro / Min.	200 €
AOK Hessen	bis BMI 35: 150 € Ab BMI 35: 200 € Kinder: 200 €	200 € 150 €
AOK Nordwest	120 €	230 €
AOK Rheinland / Hamburg	75 €	275 €
AOK Rheinland-Pfalz / Saarland	230 €	120 €
AOK Sachsen-Anhalt	210 €	140 €

*Bitte beachten Sie:

Die Berechnungen dienen als erste Orientierung für Sie. Der Rechnungsbetrag bemisst sich an der tatsächlich aufgewendeten Zeit (siehe Kostenvoranschlag). Die Auflistung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und Korrektheit. Die Konditionen der Krankenkassen können sich jederzeit ändern (Der Zuschuss kann höher oder niedriger ausfallen). Fragen Sie bitte im Vorfeld Ihre Kasse bezüglich Ihrer Konditionen und reichen Sie meinen Kostenvoranschlag und ärztliche Zuweisung (Foto, Original bleibt bei Ihnen) gerne ein, um die Höhe der Erstattung zu erfragen.



Präventive individuelle Ernährungsberatung (§20 SGB)

Zuschüsse der Krankenkasse ohne ärztliche Notwendigkeitsbescheinigung (2 Kurse sind pro Jahr möglich)

Krankenkasse	Maximale Erstattung für 1-2 Kurse Sie können Ihre Kasse fragen, ob Sie den Gesamtzuschuss auch nur für einen Kurs nutzen können. Einige Kassen akzeptieren dies.
Mobil Krankenkasse	600 € je Kurs, insgesamt 1.200 €
BKK HERKULES	560 € insgesamt für 2 Kurse€
BERGISCHE Krankenkasse	2 x 280 Euro 560 € insgesamt
VIActiv Krankenkasse	550 Euro insgesamt für maximal 2 Kurse€
BKK WIRTSCHAFT & FINANZEN	500 € je Kurs, insgesamt 1000 €
HEK - Hanseatische Krankenkasse	250 € je Kurs, insgesamt 500 €
WMF BKK	200 € je Kurs, insgesamt 400 €
BKK exklusiv	200 € je Kurs, insgesamt 400 €
BKK VBU	200 € je Kurs, insgesamt 400 €
AOK Niedersachsen	75 € je Kurs, insgesamt 150 €
SBK	80 € je Kurs, insgesamt 160 €
Die Beihilfe	bezuschusst keine Präventionskurse
Mhplus Krankenkasse	70 € je Kurs, insgesamt 140 € Zukünftig wird eine Anpassung vorgenommen auf 100 € je Kurs, insgesamt 200 €
Bertelsmann BKK	80 €
IKK - Die Innovationskasse	50 €
Debeka	Max. 150 Euro
Energie BKK	80 € je Kurs, insgesamt 160 €

Präventive individuelle Ernährungsberatung (§20 SGB)

chüsse der Krankenkasse ohne ärztliche Notwendigkeitsbescheinigung (2 Kurse sind pro Jahr möglich)

BKK VDN	160 € je Kurs, insgesamt 320 €
BKK Scheufelen	155 € je Kurs, insgesamt 310 €
Novitas BKK	150 € je Kurs, insgesamt 300 €
SECURVITA Krankenkasse	150 € je Kurs, insgesamt 300 €
Techniker Krankenkasse (TK)	150 € je Kurs, insgesamt 300 € Kombinationskurs 300 €
BKK Akzo Nobel Bayern	150 € je Kurs, insgesamt 300 €
BAHN-BKK	150 € je Kurs, insgesamt 300 €
vivida bkk	150 € je Kurs, insgesamt 300 €
BKK VerbundPlus	150 € je Kurs, insgesamt 300 €
BKK PFAFF	150 € je Kurs, insgesamt 300 €
BKK Pfalz	150 € je Kurs, insgesamt 300 €
Continentale BKK	125 € je Kurs, insgesamt 250 €
SKD BKK	125 € je Kurs, insgesamt 250 €
BKK24	125 € je Kurs, insgesamt 250 €
BKK SBH	125 € je Kurs, insgesamt 250 €
BKK Diakonie	125 € je Kurs, insgesamt 250 €
Salus BKK	125 € je Kurs, insgesamt 250 €
BKK Freudenberg	125 € je Kurs, insgesamt 250 €
BKK EUREGIO	125 € je Kurs, insgesamt 250 €
BIG direkt gesund	120 € je Kurs, insgesamt 240 €
BKK DürkoppAdler	120 € je Kurs, insgesamt 240 €
bkk melitta hmr	120 € je Kurs, insgesamt 240 €
BKK ProVita	113 € je Kurs, insgesamt 227€
BKK firmus	103 € je Kurs, insgesamt 206 €
hkk Krankenkasse	100 € je Kurs, insgesamt 200 €
BKK Linde	100 € je Kurs, insgesamt 200 €
IKK gesund plus	90 € je Kurs, insgesamt 180 €
IKK classic	90 € je Kurs, insgesamt 180 €
Audi BKK	90 € je Kurs, insgesamt 180 €
KKH Kaufmännische Krankenkasse	80 € je Kurs, insgesamt 160 €
BKK ZF & Partner	80 € je Kurs, insgesamt 160 €
R+V Betriebskrankenkasse	80 € je Kurs, insgesamt 160 €
Heimat Krankenkasse	80 € je Kurs, insgesamt 160 €
KNAPPSCHAFT	80 € je Kurs, insgesamt 160 €
Bosch BKK	80 € je Kurs, insgesamt 160 €
energie-BKK	80 € je Kurs, insgesamt 160 €
SBK	80 € je Kurs, insgesamt 160 €
IKK Südwest	75 € je Kurs, insgesamt 150 €
Debeka BKK	75 € je Kurs, insgesamt 150 €
DAK Gesundheit	75 € je Kurs, insgesamt 150 €
Pronova BKK	75 € je Kurs, insgesamt 150 €
IKK Brandenburg und Berlin	75 € je Kurs, insgesamt 150 €
BKK GILDEMEISTER SEIDENSTICKER	75 € je Kurs, insgesamt 150 €
AOK Niedersachsen	75 € je Kurs, insgesamt 150 €
BARMER	75 € je Kurs, insgesamt 150 €
BKK Faber-Castell & Partner	75 € je Kurs, insgesamt 150 €
mhplus Krankenkasse	70 € je Kurs, insgesamt 140 € Zukünftig wird eine Anpassung vorgenommen auf 100 € je Kurs, insgesamt 200 €
Bertelsmann BKK	80 €
IKK - Die Innovationskasse	50 € IKK bezuschusst 1 Kurs / Jahr
Debeka	Max. 150 Euro
Energie BKK	80 € je Kurs, insgesamt 160 €
e SKD BKK	125 € je Kurs, 250 € insgesamt