

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



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.: _____

Ganzheitlicher Behandlungsplan Ernährungstherapie		Zeitaufwand in Min.	Preis / €
1 Anamnesegespräch zu ca. 90 Min. enthält ca. 3 Einheiten mit jeweils ca. 30 Min.			
1. Einheit:	Ganzheitliche Ernährungsanamnese & bio-psychosoziale Anamnese, Ernährungsempfehlungen, Hilfe zur Selbsthilfe, Stärkung und Motivation	ca. 30 – 60 Min.	ca. 70 – 140 €
2. Einheit:	Individuelle Berechnungen, Zielsetzungen definieren, zahlreiche Tipps und Tricks	ca. 30 – 60 Min.	ca. 70 – 140 €
3. Einheit:	Individuelle Ernährungsempfehlungen, Ernährungsrahmenplan zur Orientierung	ca. 30 – 60 Min.	ca. 70 – 140 €
4. Einheit:	Achtsame individuelle bedarfs- und bedürfnisgerechte Ernährungsoptimierung	ca. 30 – 60 Min.	ca. 70 – 140 €
5. Einheit:	Achtsame individuelle bedarfs- und bedürfnisgerechte Ernährungsoptimierung	ca. 30 – 60 Min.	ca. 70 – 140 €
6. Einheit:	Achtsame individuelle bedarfs- und bedürfnisgerechte Ernährungsoptimierung	ca. 30 – 60 Min.	ca. 70 – 140 €
Weitere Einheiten	Können bei bestimmten medizinischen Erkrankungen sinnvoll sein.	ca. 30 – 60 Min.	ca. 70 – 140 €
Der Betrag insgesamt ist abhängig von der Anzahl der Termine & letztendlich von der Gesamtdauer der beanspruchten Beratungszeit. Sie entscheiden die Anzahl & Dauer der Termine. Ich nehme mir die Zeit die Sie benötigen.		Vorläufige Gesamtkosten:	ca.
Ernährungstherapie ist umsatzsteuerbefreit, d.h. Bruttopreis = Nettopreis.		Summe nach tatsächlicher Beratungszeit:	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 Rechnungsbeitrag 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.

Vielen lieben Dank für Ihr Vertrauen und für Ihre Mühe. Herzlichst,

„Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel, & eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein.“ Hippokrates (460 – 370 v. Chr.)

Sarah Mörstedt

Erläuterung der Einheiten – Orientierung zu möglichen Inhalten

1 Anamnesegespräch zu ca. 90 Min. enthält 3 Einheiten mit jeweils ca. 30 Min.

1. Einheit: Ganzheitliche Ernährungsanamnese & bio-psychoziale Anamnese mit 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

2. Einheit: 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, Viszeraalfettmasse (Organfett), Gesamtkörperwasser, Knochenmineralmasse, Grundumsatz, Stoffwechselalter.

3. Einheit: 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 (z.B. nach 1 oder 2 Woche/n, nach 3 oder 4 Wochen oder ein längerer Abstand zum Folgetermin)

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 Genussstraining

Zusätzliche Inhalte bei Bedarf:

- Bei geplanten adipothirurgischen 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.

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	Kosten
1 Termin mit 90 Min. (3 Einheiten)	210 €
2 Termine mit 1x 90 Min. (3 Einheiten), 1 x 60 Min. (2 Einheiten)	350 €
3 Termine mit 1x 90 Min. (3 Einheiten), 1 x 60 Min. (2 Einheiten), 1 x 30 Min. (1 Einheit)	420 €

**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.

