ULRIKE BREUNIG
DIPL.OEC.TROPH.

Praxis Ernährungsberatung, -therapie
Qualifizierte Ausübung von Ernährungstherapie

Tal 44
80331 München

Telefon 089 / 15 988 108

www. ulrike-breunig.de
info@ulrike-breunig.de

Kostenvoranschlag für _____

(Name Antragsteller:in)

Für **ernährungstherapeutische Beratung** gemäß ärztlicher Notwendigkeitsbescheinigung nach § 43 SGB V entstehen voraussichtlich folgende Kosten:

Art der Leistung	**Zeit Minuten**	**Betrag €**
Erstberatung	50	110,00 €
Folgeberatungen: individuelle Zeitaufteilung der Themen nach Diagnose / Bedarf	170	374,00 €
Ernährungsplan bei Bedarf	40	80,00 €
Bereitstellungsaufwand einmalig		10,00 €
vorläufige Gesamtkosten	260	**574,00 €**

Leistungserbringerin:
Dipl.oec.troph. Ulrike Breunig

Praxis Ernährungsberatung, -therapie
Dipl.oec.troph. Ulrike Breunig
Tal 44, 80331 München
Tel. 089 / 15988108
email: info@ulrike-breunig.de

Der Kostenvoranschlag stellt eine Einschätzung aufgrund der Diagnose oder des Anliegens dar. Der tatsächliche Zeitaufwand kann individuell abweichen. Das kalkulierte Zeitbudget verpflichtet nicht zur Abnahme.

Das Honorar ist angelehnt an die Honorarempfehlungen des Berufsverbandes Oecotrophologie e.V.
Es wird die in Anspruch genommene Zeit abgerechnet. Mindestberatungszeit pro Termin sind 50 Minuten.

Bereitstellungsaufwand: Aufwand für die kontinuierliche fachliche Ausarbeitung von beratungsrelevanten Informationsblättern sowie Zeitaufwand für Administration vor, während und nach der Ernährungsberatung, -therapie.

Leistungsbeschreibung

1. Beratung
- Intensivanamnese
- Sichtung der ärztlichen Diagnose, Arztbriefe, Labordaten
- Erfassung der aktuellen Ernährungssituation und des aktuellen Essverhaltens
- Analyse und erste Rückmeldung / Einschätzung
- Individuelle Zieldefinition

2. Beratung
- Besprechung Ernährungsplan bzw. Erstellung eines Rasterkostplans
- Beratung über ernährungsphysiologische Aspekte und Stoffwechselzusammenhänge
- Praktische Beispiele zu den Empfehlungen
- Konkrete Tipps zur Umsetzung
- Anleitung zum Führen eines Ernährungstagebuchs und eines Gewichtsprotokolls

3. Beratung
- Auswertung der Umsetzungen anhand des Ernährungstagebuchs und des Gewichtsprotokolls
- Klärung von Fragen
- Bei Bedarf Anpassung einzelner Punkte
- Anleitung zur Planung der Empfehlungen im Alltag
- Anleitung zur Entwicklung eines positiven Körperbewusstseins
- Besprechung / Analyse von Stolpersteinen

4. Beratung
- Auswertung des Essverhaltens
- Schwankungen im Gewicht richtig verstehen
- Klärung von Fragen mit individuellen Empfehlungen
- Themenauswahl: Wozu Eiweiß, welche Fett wofür, was machen Kohlenhydrate, Wirkung von Lebensmittelzutaten auf den Stoffwechsel, Darmgesundheit ...
- Ungünstige Gewohnheiten wandeln in positive funktionale Gewohnheiten
- Optional: Verhaltensmodifikation zum besseren Umgang mit Stress- und Frust-Situationen

Die Themen werden nach Bedarf und situativ gewählt. Die Reihenfolge kann variieren.

In der **Ernährungsberatung, -therapie** liegt der Fokus auf **“was“** warum am besten zu essen ist, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen. Darüber hinaus gibt die Beratung Hilfestellungen für die leichtere Umsetzung der Empfehlungen im Alltag.

Im **Ernährungscoaching** liegt der Fokus auf der Frage **„ob bzw. wie“** Empfehlungen umgesetzt werden. Diese Frage ist dann relevant, wenn Empfehlungen nicht hinreichend zur Anwendung kommen. Im Ernährungscoaching wird beim Bewusstsein angesetzt. Es wird untersucht, welche unbewussten Überzeugungen die Umsetzung boykottieren. Diese dysfunktionalen Überzeugungen werden im Coaching in einen neuen Kontext gesetzt, um die gewünschten Ergebnisse zu erzielen.

Im Beratungsprozess wird besprochen, inwieweit Bedarf für Ernährungscoaching besteht und wie Coaching im Zeitbedarf integriert werden kann.