

## Zusammenfassung Ernährungsberatung/Ernährungstherapie (IGeL)





**Ablauf:**

Vor der ersten Beratung:

- Sie nehmen Kontakt zu uns auf.
- Wir führen ein erstes Kurztelefonat, in dem Sie Ihr Anliegen mitteilen.
- Sie erhalten ein Ernährungs- / und Aktivitätsprotokoll, einen Wunschzettel und einen Fragebogen, welche Sie bitte ausfüllen und zurücksenden.
- Nach Erhalt der Unterlagen vereinbaren wir einen Termin.

Während der Beratung:

- Sie erhalten eine Auswertung Ihres Protokolls.
- Sie erhalten Tipps und Empfehlungen zur Optimierung Ihrer Ernährung und Ihrer Gesundheit.
- Wir entwickeln gemeinsam Ideen, wie Sie Schritt für Schritt vorgehen können.
- Für den Fall, dass Sie nach dem ersten Gespräch weitere Unterstützung und Beratung möchten, vereinbaren wir einen neuen Termin.
- Die Beratungsinhalte werden systematisch und zielführend aufgebaut
- Auf Wunsch wird Ihre Körperzusammensetzung präzise durch eine BIA-Messung mit dem mBCA Alpha (von seca) analysiert.

<p><b>Paket 1:</b> Ernährungsberatung „Keimling“ · einmalig · </p> <p>Die einmalige Beratung ist für Sie optimal, wenn Sie wenige Fragen haben, eine Motivation benötigen und/oder eine Analyse Ihrer derzeitigen Lebensmittelauswahl erhalten möchten.</p> <p><b>Dauer</b> ca. 30 Minuten</p> <p>70,- € <span style="float: right;">Durchgeführt von: Frau Decke, Frau Steimel</span></p>	<p><b>Paket 2:</b> Ernährungsberatung „Wachstum“ · 3er-Paket · </p> <p>Das 3er-Paket ist für Sie optimal, wenn Sie Fragen oder Ziele haben, die aus Ihrer Sicht schnell und/oder in wenigen Schritten erreichbar sind.</p> <p><b>Dauer</b> 1. Treffen 30 Min., 2./3. Treffen ca. 20 Min.</p> <p>163,33 € <span style="float: right;">Durchgeführt von: Frau Decke, Frau Steimel</span></p>
<p><b>Paket 3:</b> Ernährungstherapie „Knospe“ </p> <p>Bei ernährungsbedingten Erkrankungen fördert eine optimale Lebensmittelauswahl Ihre Gesundheit. Durch die Kontrolle Ihrer Laborwerte und einer zusätzlichen Beratung durch unseren Arzt können wir die Ernährung zielgerichteter anpassen.</p> <p><b>Dauer</b> 1. Treffen 90 Min., 2. und folgende Treffen ca. 20-30 Min.</p> <p>268,25 € <span style="float: right;">Durchgeführt von: Frau Dr. Lorra, Herr Jahn, Frau Decke, Frau Steimel</span></p>	<p><b>Paket 4:</b> Ernährungstherapie „Blüte“ </p> <p>Mit der Gabe eines GLP1-Rezeptor-Antagonisten (Mounjaro, Victoza, Wegovy) können wir Ihre Ernährungsumstellung unterstützen. Dies setzt eine Kontrolle Ihrer Organe durch einen Ultraschall sowie Ihre Laborwerte voraus, um Sie bestmöglich in Ihrer Ernährungsumstellung langfristig und zielgerichtet unterstützen zu können.</p> <p><b>Dauer</b> 1. Treffen 90-120 Min., 2. und folgende Treffen ca. 20-30 Min.</p> <p>337,45 € <span style="float: right;">Durchgeführt von: Frau Dr. Lorra, Herr Jahn, Frau Decke, Frau Steimel</span></p> <p><b>Zuzüglich Kosten für GLP-1</b></p>

## Zusammenfassung Ernährungsberatung/Ernährungstherapie (IGeL)

### **Zusätzlich buchbar:**

Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse, kurz: BIA)

Pro Messung:

BIA 33,92 €

Analysegespräch mit dem Arzt 30,00 €

**Gesamt: 63,92 €**

### **Wozu dient die Messung der Körperzusammensetzung (BIA)?**

Das Körpergewicht deckt nur die halbe Wahrheit bei der Analyse Ihres aktuellen Gesundheitsstatus auf. Ebenso entscheidend sind die Mengenanteile und Lage von Muskelmasse, Fettmasse und Wasser im Körper und wie gut die Zellen ernährt sind. Diese Werte werden gemessen, und deren Verlauf von Beratung zu Beratung gibt einen fundierten Einblick über Ihre Erfolge.