

Spezielle Angebotspakete



Leistungspaket 1 (Ernährungstherapie mit ärztlicher Zuweisung)

Ernährungsoptimierung zur Gewichtsreduktion (ab BMI 30) - Gewichtscoaching

1. Beratungsgespräch	60 Min.	96 €	Anamnese, Zieldefinition, Gewichtsmanagement, Ernährungstagebuch oder Feinanalyse*
2. Beratungsgespräch	45 Min.	72 €	individuelle Ernährungsinformation (DGE und Fachgesellschaften), individuell angepasste Ernährungspyramide und praktische Umsetzung im Alltag, Mahlzeitenmanagement
3. Beratungsgespräch	45 Min.	72 €	Die Rolle der Nährstoffe in der Ernährung (Kohlenhydrate, Fette, Eiweiß, Ballaststoffe...), Mahlzeiten- bzw. Tagespläne, Körperwahrnehmung (Hunger/Sättigung), Bewegung, Entspannung, Stressabbau
4. Beratungsgespräch	45 Min.	72 €	Ernährungsbiografie, Gewohnheiten, Bedürfnisse, Risikosituationen erkennen
5. Beratungsgespräch	45 Min.	72 €	Stärkung des neuen Essverhaltens, Rückfallprophylaxe

Gesamtbetrag **384 €** inkl. Vor- u. Nachbereitungszeit, BIA-Messungen, Sichtung Labor, individuelle Unterlagen

* Ernährungstagebuch	30 Min.	48 €	Anleitung und Auswertung (nicht computergestützt)
* Nährstoff-Feinanalyse	90 Min.	120 €	computergestützte, sehr detaillierte Auswertung Ihres Ernährungstagebuchs

Leistungspaket 2 (Ernährungstherapie mit ärztlicher Zuweisung)

Ernährungsoptimierung bei ernährungsbedingten Erkrankungen (z. B. Fettstoffwechselstörung, Bluthochdruck, Gicht, Osteoporose)

1. Beratungsgespräch	60 Min.	96 €	Anamnese, Zieldefinition, Ernährungstagebuch oder Nährstoff-Feinanalyse *
2. Beratungsgespräch	45 Min.	72 €	individuelle Ernährungsinformationen (DGE und Fachgesellschaften), Ernährungspyramide und praktische Umsetzung im Alltag, Mahlzeitenmanagement
3. Beratungsgespräch	45 Min.	72 €	Die Rolle der Nährstoffe in der Ernährung (Kohlenhydrate, Fette, Eiweiß, Ballaststoffe, evtl. Cholesterin, Mikro- und Makronährstoffe)
4. Beratungsgespräch	30 Min.	48 €	Achtsamkeitstraining, Risikosituationen erkennen
5. Beratungsgespräch	30 Min.	48 €	Stärkung des neuen Essverhaltens, Rückfallprophylaxe

Gesamtbetrag **336 €** inkl. Vor- u. Nachbereitungszeit, BIA-Messungen, Sichtung Labor, individuelle Unterlagen

* Ernährungstagebuch	30 Min.	48 €	Anleitung und Auswertung (nicht computergestützt)
* Nährstoff-Feinanalyse	90 Min.	120 €	computergestützte, sehr detaillierte Auswertung Ihres Ernährungstagebuchs



Melanie Wirtgen
Dipl.oec.troph.

Ernährungsberatung
Ernährungstherapie

Leistungspaket 3 (Ernährungstherapie mit ärztlicher Zuweisung)

Laktoseintoleranz, Fruktosemalabsorption, Histaminintoleranz, Glutenunverträglichkeit, Lebensmittelallergien, Reizdarm

1. Beratungsgespräch	60 Min.	96 €	Anamnese, Zieldefinition, Ernährungs- und Symptomtagebuch oder Nährstoff-Feinanalyse*
2. Beratungsgespräch	45 Min.	72 €	spezielle Ernährungsinformationen (DGE, Fachgesellschaften), Lebensmittel-Listen, Eliminationsphase 2-4 Wochen (je nach Situation), Achtsamkeitstraining
3. Beratungsgespräch	45 Min.	72 €	Aufbauphase, Zutatenlisten, Risikosituationen, Außer-Haus-Verpflegung
4. Beratungsgespräch	45 Min.	72 €	individuell angepasste Ernährungspyramide zur Sicherung der Nährstoffaufnahme
5. Beratungsgespräch	45 Min.	72 €	Stärkung des erlernten Essverhaltens, Rückfallprophylaxe
Gesamtbetrag		384 €	inkl. Vor- u. Nachbereitungszeit, BIA-Messungen, Sichtung Labor, individuelle Unterlagen
* Ernährungstagebuch	30 Min.	48 €	Anleitung und Auswertung (nicht computergestützt)
* Nährstoff-Feinanalyse	90 Min.	120 €	computergestützte, sehr detaillierte Auswertung Ihres Ernährungstagebuchs

Leistungspaket 4 (präventive Ernährungsberatung ohne ärztliche Zuweisung)

bei leichtem Übergewicht (BMI bis 30), für Vegetarier/Veganer, Schwangere/ Stillende, sportlich Aktive, Frauen in den Wechseljahren

1. Beratungsgespräch	60 Min.	96 €	Anamnese, Zieldefinition, Ernährungstagebuch oder Nährstoff-Feinanalyse *
2. Beratungsgespräch	45 Min.	72 €	individuelle Ernährungsinformationen (DGE), Ernährungspyramide und praktische Umsetzung im Alltag, Portionsgrößen, Mahlzeitenrhythmus
3. Beratungsgespräch	45 Min.	72 €	Achtsamkeitstraining, Zutatenlisten, Stärkung des erlernten Essverhaltens
Gesamtbetrag		240 €	inkl. Vor- u. Nachbereitungszeit, BIA-Messungen, Sichtung Labor, individuelle Unterlagen
* Ernährungstagebuch	30 Min.	48 €	Anleitung und Auswertung (nicht computergestützt)
* Nährstoff-Feinanalyse	90 Min.	120 €	computergestützte, sehr detaillierte Auswertung Ihres Ernährungstagebuchs