

✓ **Einzelberatung** bei Gewichtsproblemen, altersgemäße Ernährung (nach §§ 20)

- Ernährung im Alter
- Ernährung von Erwachsenen
- Ernährung von Säuglingen und Kindern
- Ernährung von Kindern und Jugendlichen
- Ernährung in der Schwangerschaft
- Ernährung für Sportler
- Ernährung bei Vegetarismus
- Vollwerternährung
- Vollwertige Ernährung

✓ **Nutri - Well - Check**

Esstest zur Beurteilung des Ernährungsverhaltens

✓ **Kochkurse** - 2 bis 3 Stunden

- gesunde fettarme Küche
- fettarme Bäckerei (Geburtstag, Ostern, Weihnachten)
- Kochen bei erhöhten Cholesterinwerten
- Leichte schnelle Küche für Berufstätige
- Zeit für Meer - leichte Mittelmeerküche
- vegetarische Brotaufstriche
- vegetarische Küche
- Männerkochkurs
- Kochen für Diabetiker

✓ **Einkaufstraining** 1,5 bis 2 Stunden

✓ **Außergewöhnliches:** Geschenkgutscheine
gesunde Präsentkörbe
Hausbesuche



✓ **Seminare/Vorträge/Projekte:**

- gesunde Ernährung
- Osteoporose vorbeugen
- Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit
- Ernährung von Säuglingen und Kindern
- Gesundes Pausenbrot
- Fit und Gesund im Alter
- Ernährung für Sportler
- Ernährung bei Vegetarismus
- Vollwert-Ernährung
- Vollwertige Ernährung

Kostenerstattung:

Die Angebote sind zu 50-80% **auf Antrag** durch den/die Patienten/in **erstattungsfähig bei den Krankenkassen** (§§ 20 oder 43 SGBV)

Voraussetzung: ärztliche Zuweisung zur

- a) präventiven Beratung (§§ 20) oder
- b) rehabilitativen Beratung/ Therapie (§§ 43) bei vorhandener Erkrankung (z.B. Gewicht, Blutdruck, Cholesterin usw.)

Alle diese Leistungen aus dem Sozialgesetzbuch Nr.5 (SGBV) sind freiwillige Leistungen der Krankenkassen, die nur auf Antrag und im Erstattungs-/ Bezuschussungsverfahren bearbeitet werden können. Sie sind nach dem Willen des Gesetzgebers zahlungspflichtig. Bezüglich der Höhe der Zuzahlung und der Anzahl der genehmigten Termine haben die einzelnen Krankenkassen unterschiedliche Spielräume. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse. Da ich nicht direkt mit den Kassen abrechnen kann, müssen Sie zunächst die Rechnung bei mir begleichen und können erst danach bei der Kasse den Erstattungsbetrag abrufen.



Staatlich geprüfte Diätassistentin
Ernährungsberaterin DGE

Infos & Anmeldung:

Köppelsdorfer Str. 94
96515 Sonneberg
Tel.: 03675/420126
mobil: 0175-1443412
e-mail: richtig-essen@gmx.de

