

Beratungspakete & Preise

Sehr geehrte Kunden,

um Ihnen eine möglichst auf Sie zugeschnittene Beratung mit transparenter Preisgestaltung anzubieten, sind die Leistungen wie folgt modular aufgebaut. Diese Bausteine lassen sich je nach Ihren persönlichen Wünschen beliebig miteinander kombinieren. Als Anhaltspunkte dienen die Kurzbeschreibungen und exemplarisch zusammengestellte Beratungspakete.

	Modulbeschreibung	Pro Zeiteinheit	
		Dauer	Preis
1	 Erstgespräch („Shake Hands 2“ © Konstantin Gastmann / pixelio.de) Im Erstgespräch stellen Sie Ihr Anliegen und Ihre Situation dar. Auf dieser Basis stellen wir gemeinsam Ihr Beratungspaket zusammen.	60 min	70 €
2	 Klassische Ernährungsberatung Ihnen werden Informationen, Zusammenhänge & alltagstaugliche Empfehlungen über gesunde Ernährung & Körperbewusstsein vermittelt.	45 min	53 €
3	 Einkaufscoaching („Einkaufswagen“ © Tony Hegewald / pixelio.de) Sie lernen die Nährwerte, Lebensmittelkennzeichnung & Siegel kennen und erhalten einen Überblick, welche Speisen am besten geeignet sind.	60 min	60 €
4	 Kühlschrank Check („Dessert-Träume“ © Rainer Sturm / pixelio.de) Anhand Ihrer Lebensmittel entwickeln wir mögliche Alternativen, die zu Ihren Essgewohnheiten passen und gehen auf die richtige Lagerung ein.	20 min	23 €
5	 Kochcoaching („Pfannen-Parade“ © Rainer Sturm / pixelio.de) Während wir gemeinsam ein Gericht zubereiten, erwerben Sie wertvolle Kenntnisse für das gesunde Kochen unter Zeitmangel & Berufstätigkeit.	60 min	60 €
6	 Essgeschirr-Analyse („Festtags-Tafelbau-weiss“ © Rainer Sturm / pixelio.de) Optische Eindrücke bestimmen das Sättigungsgefühl. Wir besprechen die Auswirkungen von Design & Anordnung Ihres Geschirrs auf Ihr Essverhalten.	20 min	23 €
7	 Genustraining („Erdbeere!“ © Johannes Heling / pixelio.de) Schärfen Sie Ihre Sinne für eine bewusste Lebensweise & innere Zufriedenheit. Entdecken Sie, dass gesunde Ernährung nicht gleich Verzicht bedeutet.	30 min	35 €
8	 Beratungsservice via Telefon & Skype Ideal für Auswärtige mit engem Zeitplan. Nach dem Erstgespräch setzen wir die Beratung telefonisch/per Skype fort & klären offene Fragen.	1 min	1,17 €
9	 E-Mail Nachbetreuung & Support Nach der Beratung bleiben wir noch weiter in Kontakt. Sie schildern mir Ihren Fortschritt und wir formulieren weitere Optimierungsansätze.	mntl.	20 €

Die Beratungen finden ca. im wöchentlichen Turnus statt. Bei obigen Preisen handelt es sich um die Kosten pro aufgeführte Zeiteinheit inklusive der Beratungsunterlagen. Bei auswärtigen Terminen kommen je nach Strecke Anfahrtskosten hinzu. Da ich von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung zertifiziert bin, werden meine Leistungen mit bis zu 100 % von den gesetzlichen und privaten Krankenkassen übernommen.



Der Ernährungskreislauf – Vom Einkauf bis Konsum

Die Inhalte des CaWe-Konzepts verkörpern den vollständigen Ernährungskreislauf für eine umfassende Steigerung der Lebensqualität sowie eine dauerhaften Ernährungsumstellung ohne Rückfall zu alten Gewohnheiten. Durch Kooperation mit einem Fitness- und Entspannungcoach lassen sich alle Aspekte eines gesunden Lebensstils gleichermaßen bedienen.



Neben dem klassischen Beratungsgespräch werde ich dabei mit Ihnen aktiv: Beispielsweise bahnen wir unseren Weg durch den Lebensmittel-Dschungel im Supermarkt und lüften Ernährungsmythen. In Ihrer Küche widmen wir uns im Kühlschrank-Check der richtigen Lagerung von Lebensmitteln, kochen gemeinsam leckere Gerichte oder besprechen welche Auswirkungen das Geschirr unterbewusst auf das Essverhalten hat. Sie werden staunen, was für faszinierende Fakten die Ernährungspsychologie zu bieten hat. Bei „Bewusster Genuss“ erleben Sie, dass gesunde Ernährung absolut Nichts mit Verzicht zu tun hat. Nach Abschluss der Beratungen bleiben wird durch die E-Mail Nachbetreuung weiter in Kontakt, um so erlernte Methoden weiter zu verfeinern. Für Berufstätige mit engem Zeitplan besteht die Möglichkeit nach Vereinbarung einzelne Termine telefonisch oder via Skype abzuhalten.

Darüber hinaus biete ich spezielle Bausteine für Sportler an, da ohne eine optimale Ernährung das beste Fitnessprogramm nicht richtig funktioniert. Frei nach dem Motto: Wer richtig isst, kommt schneller in Topform! Bei der Beratung zur Sporternährung konzentrieren wir uns auf die Abstimmung eines Ernährungsplans auf Ihr persönliches Trainingsziel mit passender Lebensmittel-/Nährstoffauswahl.

Für weitere Fragen stehe ich Ihnen selbstverständlich gerne zur Verfügung. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.ernaehrungsberatungludwigsburg.de. Schauen Sie doch mal vorbei!

Mit freundlichen Grüßen

Beschreibung der einzelnen Bausteine

Erstgespräch zum Kennenlernen

Im Erstgespräch schildern Sie Ihr Anliegen und stellen Ihre Situation dar. Auf Basis dessen schnüren wir gemeinsam Ihr auf Sie zugeschnittenes Beratungspaket und definieren Ihre persönlichen Ziele.



„Shake Hands 2“
© Konstantin Gastmann / pixelio.de

Klassische Ernährungsberatung

In den Folgegesprächen geht es um die konkrete Umsetzung. Ihnen werden Zusammenhänge sowie alltagstaugliche Empfehlungen über gesunde Ernährung und Körperbewusstsein vermittelt, wobei die Inhalte leicht verständlich und visuell aufbereitet sind. Dazu besprechen wir den aktuellen Fortschritt, klären offene Fragen und ebnen so Ihren dauerhaften Erfolg der Ernährungsumstellung. Zusätzlich erhalten Sie Ihre persönlichen Beratungsunterlagen für zu Hause.



Einkaufscoaching – Bewusste Lebensmittelauswahl

Beim Einkaufscoaching im Supermarkt Ihrer Wahl bahnen wir uns gemeinsam einen Weg durch den Lebensmittel-Dschungel, lüften Ernährungsmythen (bspw. über Functional Food) und entschärfen Fett- und Zuckerfallen. Außerdem zeige ich Ihnen, dass eine gesunde, ausgewogene Ernährung absolut Nichts mit Verzicht zu tun hat und wie man durch die Ausnutzung der hierzulande vorherrschenden Produktvielfalt die innere Zufriedenheit fördern kann. Als Gedächtnisstütze erhalten Sie einen praktischen Lebensmittel-Kompass im Format des alten Personalausweises für Ihren Geldbeutel.



„Einkaufswagen“
© Tony Hegewald / pixelio.de

Kühlschrank-Check – Auf die richtige Lagerung kommt es an

Anhand Ihrer Lebensmittel besprechen wir die optimale Bestückung des Kühlschranks und Sie erfahren, welche Produkte nicht in den Kühlschrank gehören. Eine sachgemäße Lagerung und damit verbundener längerer Haltbarkeit der Speisen schont Ihren Geldbeutel und lässt Sie zusätzlich Strom sparen. Falls gewünscht, entwickeln wir gemeinsam Ihren Speiseplan und erstellen eine auf Ihre Essgewohnheiten angepasste Einkaufsliste für leckere Rezepte.



„Dessert-Träume“
© Rainer Sturm / pixelio.de

Kochtraining am heimischen Herd

- Ist Fast Food oder Mikrowellenessen automatisch schlecht?
- Wie kann ich unter Zeitdruck schnell selbst kochen ohne in ein Mittagsloch zu fallen, sondern leistungsfähig zu bleiben?
- Wie kann ich Mahlzeiten gesünder zubereiten und Kalorien einsparen ohne dass der Geschmack darunter leidet?
- Ich möchte die verfügbare Produktvielfalt im Supermarkt ausnutzen, aber traue mich nicht an fremdländische Lebensmittel heran, da mir die Zubereitung oder ein passendes Rezept unbekannt ist.



„Pfannen-Parade“
© Rainer Sturm / pixelio.de

Wenn Sie sich auch nur bei einem Punkt angesprochen fühlen, dann ist das Kochtraining genau das Richtige für Sie. Während wir gemeinsam ein Gericht zubereiten, erwerben Sie wertvolle Kenntnisse für das gesunde Kochen unter Zeitmangel und intensiver Berufstätigkeit und aus welchen Elementen sich das Kochprinzip nach dem CaWe-Konzept zusammensetzt.

Essgeschirr-Analyse & die Macht des Unterbewusstseins

Hier erläutere ich Ihnen die Faktoren bzw. die äußeren Reize, die unser Sättigungsgefühl stärker bestimmen als der Magen. Sie werden staunen, welche Auswirkungen z. B. Ihr Geschirr, die Tischnachbarn oder die Umgebung auf die konsumierte Menge, die Essgeschwindigkeit oder auf den Geschmack haben.

Auf dem faszinierenden Gebiet der Ernährungspsychologie erscheinen regelmäßig interessante Studien, die ich Ihnen darstelle. Weiterhin gebe ich Ihnen Tipps, wie Sie der einen oder anderen Falle aus dem Weg gehen und Ihr Essgeschirr und Besteck an verschiedene Speisen und Esssituationen anpassen können.



„Festtags-Tafel in blau-weiß“
© Rainer Sturm / pixelio.de

Genusstraining – Ein Erlebnis der Sinne

Besonders in Deutschland nehmen Lebensmittel leider einen niedrigen Stellenwert ein. Unser Essen ist aber ein Stück Lebensqualität und viel mehr als nur die bloße Nahrungsaufnahme. Beim Genussstraining erlernen Sie deshalb, wie Sie Ihre Sinne schärfen und auf Ihren Körper hören, um mit einer bewussteren Lebensweise Ihr seelisches Wohlfühlgefühl zu fördern. Wer genießen kann, verfügt über eine wichtige Kraftquelle zur Vorbeugung und Bewältigung von Stress und daraus resultierenden, psychischen Erkrankungen. Durch Erhöhung des Anteils an schönen Momenten im Leben, lassen sich Kraftquellen aktivieren und neue Motivation schöpfen.



„Erdbeere1“
© Johannes Helig / pixelio.de

Bewegung & Entspannung

Durch meine Kooperation mit einem Fitnesscoach und Entspannungstrainer lassen sich alle Aspekte eines gesunden Lebensstils gleichermaßen bedienen. Als interdisziplinäres Team bieten wir Ihnen aufeinander abgestimmte gesamtheitliche Lösungen an.

„Pfefferminztee in Glaskrug“
© Sigrid Rossmann / pixelio.de



Beratungsservice via Telefon & Skype

Ideal für diejenigen, die außerhalb von Ludwigsburg wohnen, einen eng gestrickten Terminkalender haben oder nicht von zu Hause weg können. Nach dem ersten persönlichen Termin setzen wir die Beratung telefonisch oder per Skype fort. Wir besprechen den aktuellen Fortschritt, klären offene Fragen und legen die nächsten Schritte fest. Entweder wir verabreden einen festen Regeltermin oder Sie melden sich bei Bedarf und ich rufe Sie dann zurück. Nach Vereinbarung lassen sich via Skype per Videoübertragung die Beratungsgespräche ähnlich wie bei einem realen Treffen gestalten.



E-Mail Nachbetreuung & Support

Kurze Fragen können Sie gerne per E-Mail an mich richten. Längere Erläuterungen werden telefonisch geklärt.

Für die Zeit nach Abschluss der Beratung bleiben wir noch weiter in Kontakt. Sie schildern mir Ihren Fortschritt oder erfragen unklare Punkte. Das im Monatsrhythmus abgerechnete Angebot beinhaltet die Auswertung Ihres Tagebuchs und Formulierung weiterer Empfehlungen. So können Sie erlernte Methoden weiter verfeinern.



Hausbesuche – Leistungen@Home

Die Beratung kann auch bei Ihnen zu Hause stattfinden. Das ist ein großer Vorteil für Leute mit wenig Zeit, da Sie sich die Zeit für die Anfahrt sparen. Zum Beispiel für

- Berufstätige mit engem Terminkalender,
- Mütter, die ihre Kinder zu Hause versorgen,
- bewegungseingeschränkte und bettlägerige Personen oder
- Personen, die ihre Angehörigen pflegen.

Das Gespräch wird in Ihrem persönlichen Umfeld vorgenommen, wo Sie sich wohlfühlen und sich zwischen Ihnen und mir eine intensive Vertrauensbasis aufbaut.

Exemplarische Beratungspakete

Im Folgenden ist zu Ihrer Orientierung eine Auswahl an Beratungspaketen zusammengestellt. Bei den Zeitangaben handelt es sich um grobe Richtwerte, um die nebenstehenden Preise angeben zu können. Am Ende eines Beratungstermins wird die tatsächlich verbrauchte Zeit ermittelt und nach dem festgelegten Satz pro Minute abgerechnet.

Hinweis: Die in der Tabelle aufgeführten PLUS-Leistungen können sich aus Einkaufscoaching, Kühlschrank-Check, Essgeschirranalyse und Genusstraining zusammensetzen.

Beratungspaket ³⁾	Dauer (circa)	Preis mit üblichem Zuschuss ¹⁾	Basispreis
Einstiegspaket: Ernährungs-Check „Klein“			
1 Erstgespräch	60 min	48 €	123 €
Auswertung Esstagebuch (falls vorhanden)			
1 Ernährungsberatung	45 min		
Ernährungsumstellung „Medium“			
1 Erstgespräch	60 min	115 €	280 €
Auswertung Esstagebuch (falls vorhanden)			
4 Ernährungsberatungen	Je 45 min		
Ernährungsumstellung „Medium PLUS“			
1 Erstgespräch	60 min	177 €	342 €
Auswertung Esstagebuch (falls vorhanden)			
2 Ernährungsberatungen	Je 45 min		
1 Kochcoaching (1 Gericht)	60 min		
PLUS-Leistungen	100 min		
Ernährungsumstellung „Groß“			
1 Erstgespräch	60 min	220 €	385 €
Auswertung Esstagebuch (falls vorhanden)			
6 Ernährungsberatungen	Je 45 min		
Ernährungsumstellung „Groß PLUS“			
1 Erstgespräch	60 min	282 €	447 €
Auswertung Esstagebuch (falls vorhanden)			
4 Ernährungsberatungen	Je 45 min		
1 Kochcoaching (1 Gericht)	60 min		
PLUS-Leistungen	100 min		
Ernährungsumstellung „Maxi“			
1 Erstgespräch	60 min	325 €	490 €
Auswertung Esstagebuch (falls vorhanden)			
8 Ernährungsberatungen	Je 45 min		

Beratungspaket ³⁾	Dauer (circa)	Preis mit üblichem Zuschuss ¹⁾	Basispreis
Ernährungsumstellung „Maxi Plus“ 1 Erstgespräch Auswertung Esstagebuch (falls vorhanden) 6 Ernährungsberatungen 1 Kochcoaching (1 Gericht) PLUS-Leistungen	60 min Je 45 min 60 min 100 min	387 €	552 €
Ernährungsberatung, Personal Training & Entspannung „Premium – Lifestyle Change PLUS“ Das exklusive Intensivprogramm für Premiumkunden Sie erhalten die Manpower eines interdisziplinären Teams 10er Paket Ernährungsberatung : Erstgespräch 60 min., Folgegespräche je 45 min. Inklusive Kochcoaching und PLUS Leistungen ¹⁾ . 10er Paket Personal Training : Erstgespräch ca. 60 min., Trainingseinheiten, je 45 min. Mit individuellen Trainingsplan 9er Paket Entspannungstraining : Vorgespräch 45 min., 8 Kurseinheiten, je 30 min. (Autogenes Training nach Schultz)		544 €	709 € 960 € 331 €
	Gesamt	1835 €	2000 €

¹⁾ Dieser Kalkulation liegen folgende Annahmen zugrunde: Viele Krankenkassen bezuschussen ein Erst- und bis zu 4 Folgegespräche (1*45 € + 4*30€ = 165 €) pro Jahr²⁾. Je nach Krankenkasse können die übernommenen Beträge jedoch variieren. Obige Werte dienen lediglich als Anhaltspunkt.

²⁾ Quelle: <http://www.tk.de/tk/s/schulung-chronisch-kranker/ernaehrungsberatung/35072>, Techniker Krankenkasse, Hamburg. Eingesehen am 11.03.2014.

³⁾ Ein E-Mail Support zu einem monatlichen Grundpreis von 20 € kann optional zu jedem Paket hinzu gebucht werden.