



## Ernährungstherapie – wenn Sie wieder gesünder werden wollen

Eine professionelle Ernährungstherapie, auch therapeutische Ernährungsberatung genannt, richtet sich an bereits **erkrankte** Menschen. Sie kann **bei allen gesundheitlichen Problemen** erfolgen, die **mit ernährungsbezogenen Maßnahmen positiv beeinflussbar** sind <sup>1</sup>. Sie wird von einer qualifizierten Fachkraft, wie ich es bin, in Kooperation mit dem behandelnden Arzt/Ärztin im Rahmen eines Therapiekonzeptes durchgeführt.

Der Start erfolgt bei Bedarf mit der „*ärztlichen Notwendigkeitsbescheinigung*“, die Sie zur Information auch auf unserer Website einsehen und ausdrucken können. Sie als Patientin oder Patient erhalten dadurch wertvolle Chancen auf dauerhafte Verbesserungen Ihrer Beschwerden und Ihrer gesundheitlichen Situation insgesamt. Auf Ihren Antrag ist außerdem ein **Zuschuss von der Krankenkasse möglich**. Eine Ernährungstherapie findet nach einem festgelegten Ablauf statt, der die Qualität sicherstellt.

### Ablauf einer Ernährungstherapie:

1. **Ärztliche Notwendigkeitsbescheinigung:** Patient/in erhält diese bei Bedarf vom behandelnden Arzt/Ärztin für eine Ernährungstherapie nach § 43 SGB V
2. **Anfrage bei Beratungsfachkraft** und erster Informations-Austausch
3. Individueller **Kostenvoranschlag** von Beratungsfachkraft an Patient/in (kostenfrei und unverbindlich für Patient/in, enthält auch die Vorlage für den Antrag auf Krankenkassenzuschuss)
4. **Antrag auf Krankenkassenzuschuss:** Patient/in reicht den Kostenvoranschlag und Antrag auf Zuschuss bei der eigenen Krankenkasse ein und erhält eine Bewilligung bzw. Rückmeldung
5. Schriftliche **Beratungsvereinbarung** zwischen Beratungsfachkraft und Patient/in
6. Abstimmung der ersten **Beratungstermine**
7. **Beratungsprozess:**
  - Ausführliches **Erstgespräch** mit Anamnese, Erfassung aller relevanten Daten und vorliegenden medizinischen Befunde, Zielformulierung, Anleitung zum Führen eines Ernährungstagebuches
  - Erstellung des **Ernährungstagebuches** durch Patient/in und Übermittlung an Beratungsfachkraft
  - Bei Bedarf Anforderung weiterer medizinischer Informationen
  - **Auswertung** des Ernährungstagebuch und aller Angaben durch die Beratungsfachkraft
  - **Folgetermine** mit individuellen Inhalten und Empfehlungen nach Bedarf und Vereinbarung
  - Begleitende Dokumentation, ärztlich-ernährungstherapeutische Kommunikation nach Bedarf
8. Nach Therapie-Ende **Rechnung** an Patient/in und Abschlussbericht an Arzt/Ärztin
9. **Zuschuss erhalten:** Patient/in reicht die bezahlte Rechnung bei eigener Krankenkasse ein, um den bewilligten Zuschuss zu erhalten

<sup>1</sup> → Informationen zu Erkrankungen und Beschwerden, bei denen Ihnen eine Ernährungstherapie wirksam helfen kann, finden Sie auf der folgenden Seite, mit Erklärungen der medizinischen Fachbegriffe.



## Indikationen für eine therapeutische Ernährungsberatung bzw. Ernährungstherapie

Wenn bei Ihnen (oder einer Ihnen nahestehenden Person) **mindestens eine der folgenden Erkrankungen als ärztliche Diagnose oder Verdachtsdiagnose** vorliegt, ist eine unterstützende **Ernährungstherapie** hilfreich:

- Adipositas (starkes Übergewicht)
- Atherosklerose (auch Arteriosklerose oder „Arterienverkalkung“ genannt → krankhafte Einlagerung von Cholesterinestern und anderen Fetten in die innere Wandschicht arterieller Blutgefäße → tritt bevorzugt an den Herzkranzgefäßen auf und führt zur „Koronaren Herzkrankheit“ / KHK)
- Cholangitis (Gallengang-Entzündung), Cholezystitis (Gallenblasen-Entzündung, Cholelithiasis (Gallensteine)
- Darm-Erkrankungen bzw. -Probleme (z. B. Obstipation/Verstopfung, Divertikulose/ Ausstülpungen, Reizdarmsyndrom, Darm-Entzündungen wie Morbus Crohn, Colitis Ulcerosa, u.a.m.)
- COVID-19
- Diabetes mellitus Typ 1 oder 2 („Zuckerkrankheit“)
- Essstörung (z. B. Anorexie/ Magersucht, Bulimie/ Ess-Brech-Sucht)
- Fettstoffwechselstörung (z. B. Hypercholesterinämie / zu hohe Cholesterin-Werte, Hypertriglyzeridämie / zu hohe Triglyzerid-Werte/ Blutfettwerte)
- Fettleber, Leberzirrhose (Schrumpfleber), Hepatitis (Leberentzündung)
- Gastritis (Magenschleimhautentzündung), Ulkus (Magengeschwür)
- Herzinsuffizienz / Koronare Herzkrankheit
- Hypertonie (Bluthochdruck)
- Hyperurikämie (Gicht)
- Nahrungsmittel-Allergie oder -Intoleranz oder -Unverträglichkeit
- Nephrologische Erkrankung (Nieren-)
- Onkologische Erkrankung (Tumor-/Krebs-)
- Pankreas- Erkrankung (Bauchspeicheldrüse)
- Rheumatische Erkrankung
- Schilddrüsen-Erkrankung
- Untergewicht bzw. Mangelernährung (auch Mangel an Nährstoffen und Flüssigkeit → Mängel sind auch bei Normal- und Übergewicht möglich)
- Zöliakie (Allergie auf das Getreideprotein Gluten)
- Zustand nach bariatrischer Operation (zur Gewichtsreduktion, z. B. Magen-Verkleinerung oder -Bypass)
- Weitere Erkrankungen mit Entzündungen und/ oder Schmerzen, die einen Ernährungszusammenhang haben können

Ich berate Sie gern auf Ihrem Weg zu weniger Beschwerden und mehr Lebensqualität.

Verena Obermüller