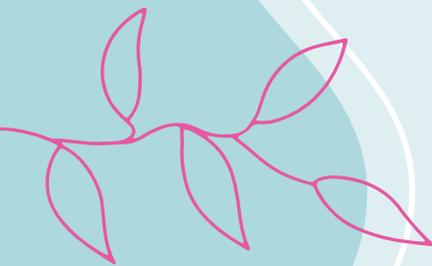




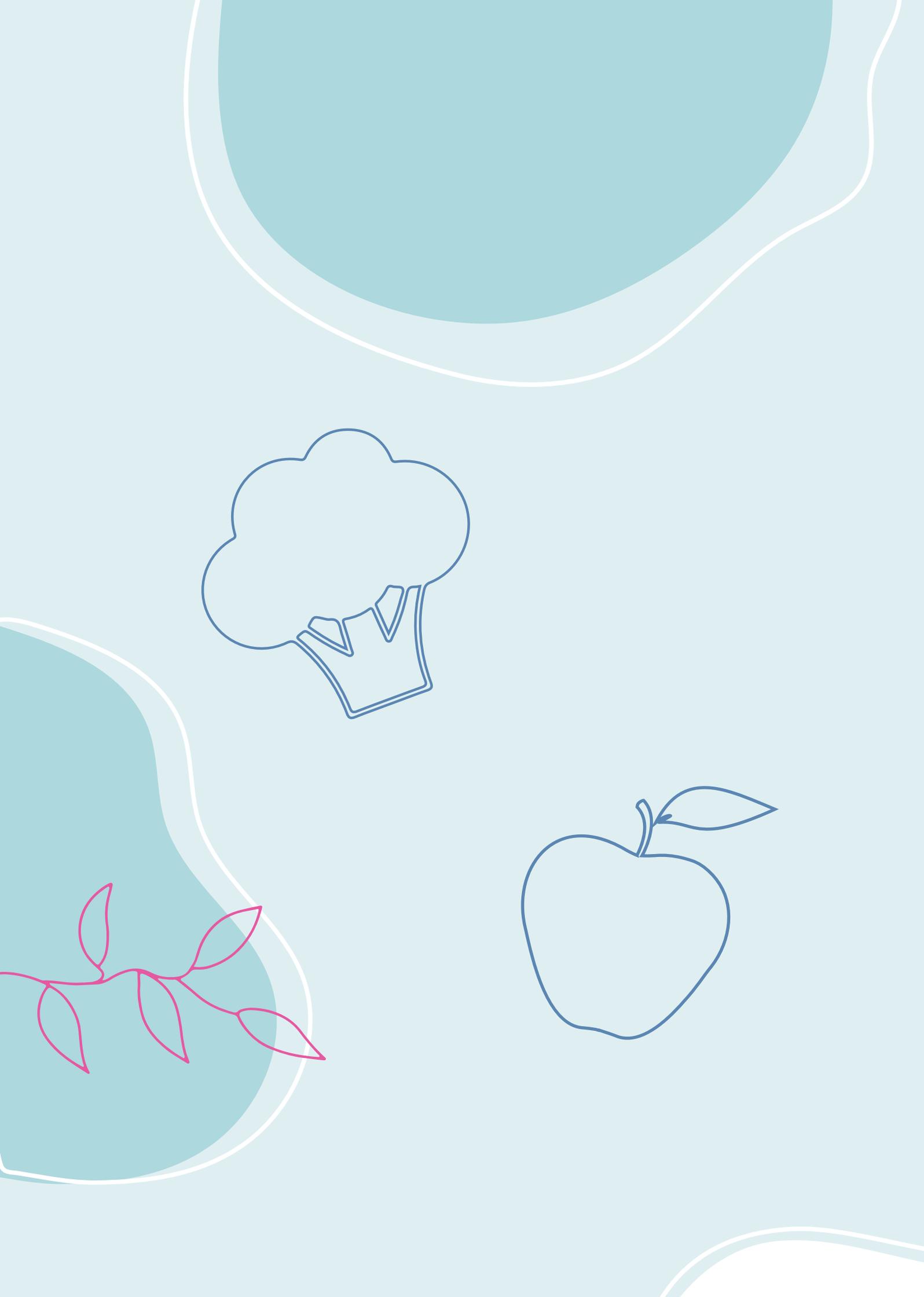
# *Brauche ich eine Ernährungsberatung?*

Reiseplan für ein vitales und ausgeglichenes Leben

Bei Übergewicht,  
Endometriose und  
Schilddrüsenproblemen



Der Ratgeber von Annkatrin Seidler



# *Wenn Essen plötzlich zur Herausforderung wird*

„Du bist, was Du isst!“ – dieser Satz begegnet uns oft. Viele nicken innerlich zustimmend, wenn sie ihn lesen oder hören. Essen, was Du möchtest? Gar kein Problem. Dein Gewicht? Immer im grünen Bereich. Deine Gesundheit? Bisher keinen Gedanken daran verschwendet.

Doch was tun, wenn aus dem plötzlichen Nicken ein betretenes Gefühl wird, wenn die Antworten auf die Fragen nicht mehr so klar sind?

Merkst Du, dass Du nicht mehr so sorgenfrei Mahlzeiten zu Dir nehmen kannst, ohne nachzudenken? Dass die leckeren Dinge, die Du liebst, jetzt ungewollte Spuren hinterlassen – am Bauch und auch anderswo am Körper? Sich das Leben schwerer anfühlt als vorher?

Hast Du gedacht, eine schnelle Frühjahrskur rückt alles wieder ins Lot, nur um festzustellen, dass der Erfolg ausbleibt – und die Enttäuschung groß ist?

Und dann dieser Moment: Der Arztbesuch, der alles verändert. „Ihre Blutwerte sind nicht optimal. Und Ihre Schilddrüse...“ Plötzlich steht die Gesundheit, die für Dich immer selbstverständlich war, auf dem Spiel.

## *Kundenstimmen*

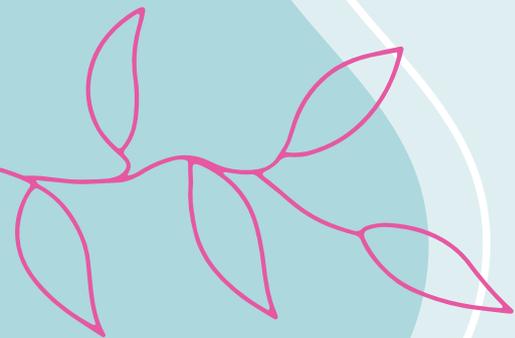


„Auf der Suche nach einer Ernährungsberatung? Tatsächlich war ich schon bei mehreren und ich muss sagen, ich hab mich ehrlicherweise noch nicht so wohl gefühlt wie bei Ann-Kathrin. Wenn ich mit etwas zu Ihr komme, ist sie menschlich wie fachlich sofort zu stelle um mit mir gemeinsam einen Weg zu finden mit dem auch ich mich wohl fühle.

Nicht nur vorgabe so sollte es sein und jetzt mach mal... abgeholt werden wo ich stehe mit dem was ich bin und gesehen zu werden, ganzheitlich verstanden zu werden, sie schenkt mir immer wieder die Geduld sorgsam und in der Zeit die nötig ist hinzuschauen und heilen zu dürfen, was mental und ernährung mit inbegriffen hat.

Vielen vielen Dank - tolle Beratung - toller Mensch - Wunsch los glücklich!“

**Anna, Weißenhorn**

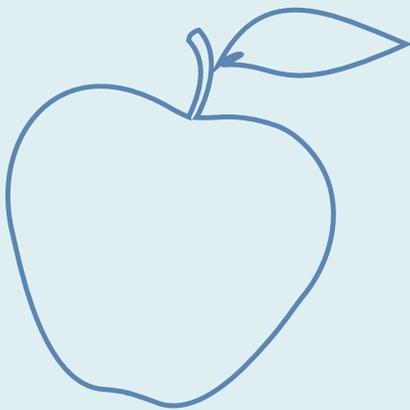


# *Ernährungsberatung statt Dauerkur*

Wenn Du ein paar Kilo verlieren willst oder Dich für ein paar Wochen gesünder ernähren willst, ist eine Kur oder eine Diät super. Kurzfristig helfen sie. Doch ist so ein Dauerzustand sinnvoll?

Nein. Die meisten Konzepte sind so gestaltet, dass Du auf Dauer nicht durchhältst. Das liegt nicht an Dir und Schwäche oder fehlender Disziplin. Vielmehr sind diese Programme so strukturiert, dass Du immer wieder neu beginnen musst – so wird Geld verdient.

Der berühmte Jo-Jo-Effekt tritt schneller auf, als Dir lieb ist. Sobald Du aufhörst, Dich an die strengen Ernährungsvorschriften der letzten Diät zu halten und wieder in Deine alte Routine an Essens- und Lebensgewohnheiten verfällst, ist die letzte Kur oder Diät vergessen.





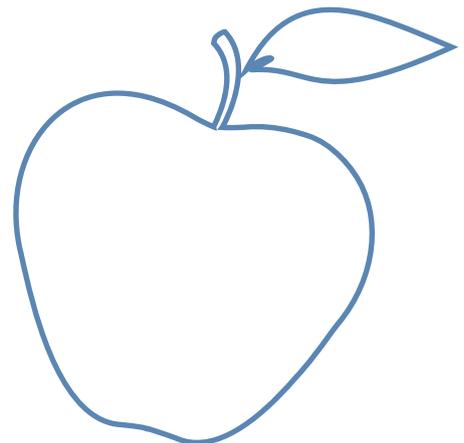
# Ernährungsberatung statt Dauerkur

Der große Nachteil einer Diät: Du lernst nicht, wie Du Dich langfristig gesünder und besser ernährst. Du wirst lediglich mit einem Konzept abgespeist, das für tausende von anderen Menschen dasselbe ist.

*„Die Diät hat gut geklappt, aber danach ging's wieder bergab.“*

Dieser Satz fällt immer wieder. Das liegt daran, dass viele nicht verstehen, wie der Erfolg in der Diät überhaupt funktioniert hat. Wie sieht es bei Dir aus? Weißt Du, wie Du den Diäterfolg auch danach erreichen kannst?

Wenn Du endlich verstehen willst, wie Du es ganz einfach in Deinem Alltag schaffst, eine gesunde Ernährung ohne Verzicht zu etablieren, bist Du bei mir genau richtig.

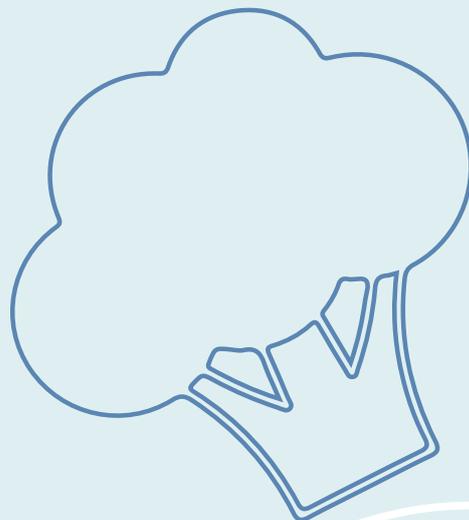




„Ich kam mit verschiedenen Diagnosen vom Arzt und war auf der Suche nach einer Ernährungsberaterin, die mir hilft, die entsprechend passende Ernährung für meine Erkrankungen zu finden. Über eine Empfehlung meiner Freundin bin ich auf Annkatrin aufmerksam geworden. Ich habe mich sofort wohlgefühlt bei ihr.

Annkatrin hat sich sehr viel Zeit genommen, um all meine Diagnosen, Befunde, Ernährungsprotokolle usw. durchzusprechen und gemeinsam mit mir einen Plan zu erarbeiten, wo es die nächsten Wochen hingehen soll. Ich habe mich nie bevormundet oder übergangen gefühlt, sondern immer abgeholt und gut betreut. Ich danke dir liebe Annkatrin für dein Engagement und deine Unterstützung. Ich kann Annkatrin von Mensch im Einklang einfach nur weiterempfehlen.“

**Silvia, Weißenhorn**



# Hi, ich bin Annkatrin!

Schön, Dich kennenzulernen! Mein Name ist Annkatrin Seidler und ich kenne die beschriebenen Situationen aus eigener Erfahrung.

Als zertifizierte Ernährungsexpertin erlebe ich täglich frustrierte Menschen, die gar nicht mehr wissen, wie sie sich überhaupt ernähren sollen.

- Was darf ich essen?
- Was muss ich unbedingt vermeiden?
- Wieso vertrage ich das nicht?
- Warum klappt die Diät bei mir nicht?
- Wieso verspricht die Kur so viel mehr als die andere?
- Wie kann es sein, dass ich mehr wiege als vor der Diät?
- Warum macht mir Essen keinen Spaß mehr?

Oft sind die Ursachen dieselben. Jede Diät ist anders, jede Kur individuell, jede:r erzählt Dir etwas anderes. Dabei könnte doch alles mit einer gezielten Ernährungsberatung so einfach sein!

Buche dir ein kostenfreies Beratungsgespräch und lass uns quatschen, was du brauchst:





# *Hast Du Lust auf...*

## **...Freude am Buffet?**

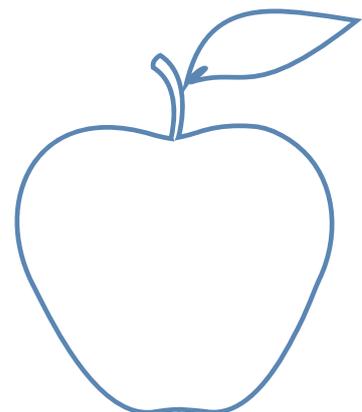
Stell Dir vor, ohne schlechtes Gewissen das zu wählen, was Dir schmeckt – ohne an die Waage im Badezimmer zu denken.

## **...eine leichte Beziehung zum Essen?**

Mach Schluss mit dem täglichen Frust und lasse das Essen zu einer leichten Selbstverständlichkeit werden.

## **...ein Ende der Dauerdiäten?**

Finde einen Ausweg aus den wiederkehrenden Diäten und lass den Futterfrust hinter Dir.

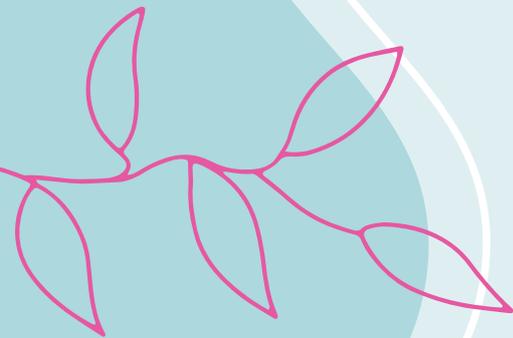




„Ich hab Annekatriin als eine sehr kompetente und sympathische Ernährungsberaterin kennengelernt. Ihre Vorgehensweise z.Bsp. ein Ernährungstagebuch zu führen oder ein Handout zu bekommen ist sehr hilfreich. Auch ist ihre Beratung äußerst professionell, effektiv, und nachhaltig.

Sie überschüttet nicht mit DAS DARFST DU und DAS DARFST DU NICHT, oder DIE UND DIE DIÄT, MUSST DU MACHEN sondern zeigt nachvollziehbare und im Alltag gut anwendbare Wege auf, die eigene Gesundheit zu verbessern oder das Gewicht zu reduzieren. Ich bin Annekatriin sehr dankbar für ihre Unterstützung und kann sie allen, die ein Ernährungs- oder Gewichtsproblem haben, uneingeschränkt weiterempfehlen.“

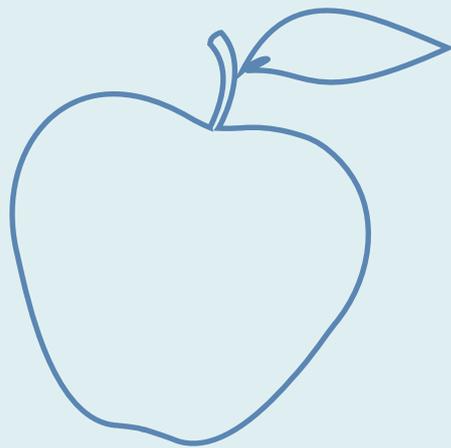
**Monika, Biberach**



# Deine passende Lösung

Meine Klient:innen suchen nach Lösungen, die für sie passen – nicht jede:r ist gleich. Die einen klagen über zu viel Gewicht, andere haben Herausforderungen wie Endometriose, erhöhte Cholesterinwerte oder eine Schilddrüsenproblematik.

Wenn auch Du nach einer Lösung suchst, die Dich einfach und entspannt mit der Veränderung kleiner Gewohnheiten zu Deinem Wunschgewicht bringt, bist Du bei mir richtig und wir sollten uns unbedingt kennenlernen.



Buche Dir über diesen QR-Code ein kostenfreies und unverbindliches Kennenlerngespräch.

Jeder Mensch hat seine eigene Geschichte – erzählst Du mir Deine?





# *Deine Reise zu mehr Leichtigkeit*

Wenn Du mit Deine Geschichte erzählen möchtest, nehme ich mir genügend Zeit für Dich und gehe nach einem bestimmten Schema vor, das Freiraum für Deine individuellen Bedürfnisse lässt.

## **Kennenlernen**

Zuerst analysieren wir gemeinsam:

Wie sind Deine Essenszeiten und Gewohnheiten?

Wie lautet Deine Krankengeschichte?

Wie sehen die Blutwerte und der Gewichtsverlauf aus?

Was verrät Dein familiärer Hintergrund?

Ich nehme mir 90 Minuten Zeit, um voll und ganz zu verstehen, wo Deine Herausforderungen liegen und unsere gemeinsame Reise startet.

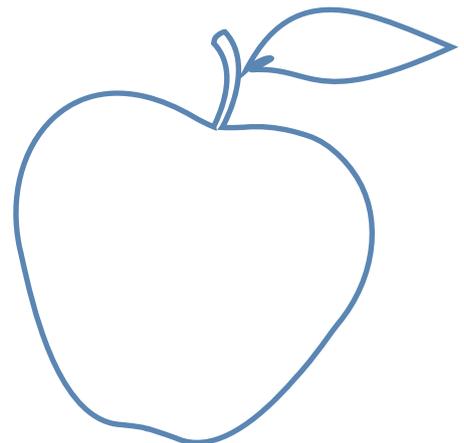
## **Gesundheitsziel**

Hier besprechen wir, was Deine langfristigen und kurzfristigen Gesundheitsziele sind. Das ist die Basis für einen gemeinsam gestalteten Fahrplan, der Dich an Dein erstes kurzfristiges Ziel bringt.

## **Reisebeginn**

Wissen ist gut, Machen besser. Du bekommst kleine Hausaufgaben von mir, die Du nach und nach im Alltag umsetzen sollst. Auf Wunsch stehe ich Dir jederzeit mit WhatsApp-Support zur Seite. Du bist auf der Reise zu Deinem Gesundheitsziel nie allein und kannst mich jederzeit bei Fragen, Unsicherheiten oder Frust kontaktieren.

Ich bin für Dich da.



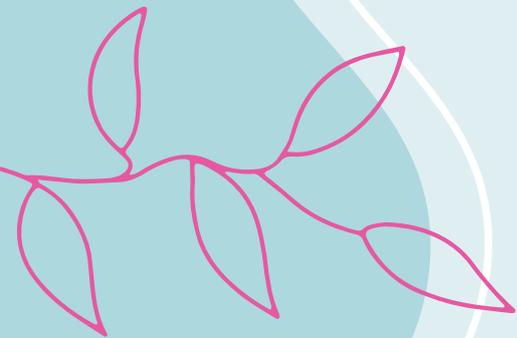
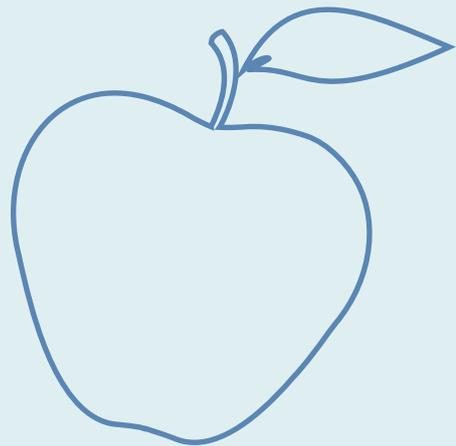


„Bei Annkatrin geht es nicht darum der 90-60-90 hinterher zu jagen oder noch schnell mit „Wundermitteln“ die Strandfigur zu zaubern!

Annkatrin steht dafür INDIVIDUELL und GANZHEITLICH herauszufinden, wie sich jede/r im Körper wohlfühlt. Dafür entwickelt Annkatrin Maßnahmen die wieder individuell für jeden in den Alltag und die Tagedstruktur passen. Ihr Konzept ist ganzheitlich von der Ernährung über den Sport bis hin zur Entspannung!

Wirklich ein tolles Angebot liebe Annkatrin!“

**Desiree, Stuttgart**



# Deine Reise zu mehr Leichtigkeit

## Zwischenstopp

In regelmäßigen Abständen schauen wir gemeinsam auf Deine Fortschritte und Herausforderungen. Es ist Zeit, Erfolge anzuerkennen und Baustellen zu besprechen. Sind wir noch auf Kurs zu Deinem Gesundheitsziel? Falls nötig, passen wir den Fahrplan an, um sicherzustellen, dass Du am Ziel ankommst – angepasst an Deine aktuelle Situation.

## Ankunft

Ziel erreicht – was nun? Gemeinsam blicken wir voraus und entwickeln eine Strategie für die kommenden Monate und Jahre. Diese Pläne geben Dir das Vertrauen, auf Deinem Weg zu bleiben. Dein Dauerziel bleibt schließlich gleich: ein gesundes und unbeschwertes Leben zu führen.

## Abschied

Mein größter Wunsch? Dass Du am Ende unserer Zeit selbstbewusst und informiert bist – bereit dazu, Deine Ernährung eigenständig zu gestalten. Du sollst wissen, was Dir guttut und wie Du Deine Gewohnheiten langfristig beibehältst.

Möchtest Du den Abschied verschieben? Du hast jederzeit die Möglichkeit, mich auf Deine weitere Reise mitzunehmen. Ich berate Dich gerne, in welcher Form das sinnvoll ist.

Hier dein Beratungsgespräch buchen:





# Wer zahlt für die Reise?

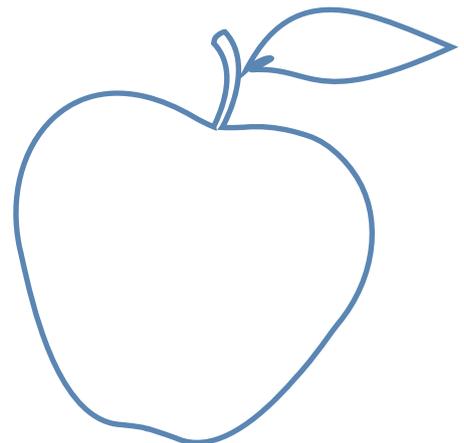
*„Ich weiß nicht, ob ich mir eine Ernährungsberatung leisten kann...“*

Wenn Du bei den Fragen auf den vorherigen Seiten mehrfach genickt hast, willst Du Dich gerne auf die Reise zu Deinem Wunschgewicht und einem unbeschwerten Leben machen.

Jede Reise kostet etwas. Für Deine Gesundheitsreise habe ich einen Tipp: In vielen Fällen übernimmt Deine Krankenkasse einen Teil der Beratungskosten.

Das ist ganz einfach: Sobald ein oder mehrere der Kriterien erfüllt sind, können Dir Ärzt:innen eine Ernährungsberatung verschreiben.

- Body Mass Index (BMI) über 30
- erhöhte Cholesterinwerte
- erhöhter Blutdruck
- erhöhte Blutzuckerwerte
- abweichende Schilddrüsenwerte
- Endometriose

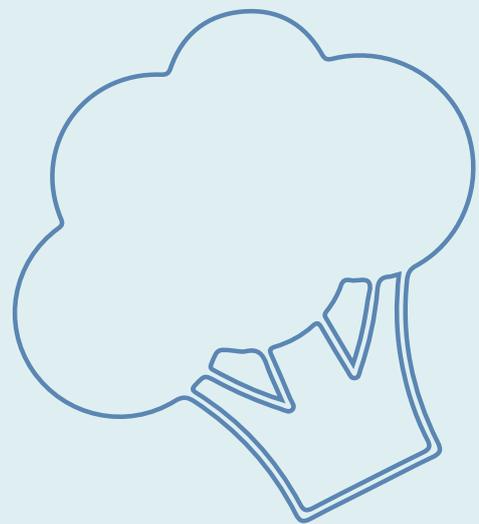




„Frau Seidler wurde mir von der Krankenkasse vorgeschlagen, als ich dort bezüglich einer Kostenübernahme meiner Ernährungsberatung angerufen hatte. Zuerst war ich skeptisch, da auf der Webseite von Frau Seidler Ernährungsberatung auch bei vegetarischer und veganer Ernährungsweise angeboten wurde. Sie versicherte mir jedoch, dass Sie mich nicht zum Veganer bekehren würde und ich gab dem Ganzen eine Chance.

Ich bin sehr froh, dass ich meine Vorbehalte überwinden konnte und mich Frau Seidlers Expertise anvertraut habe. Sie hat mir geholfen meine gesundheitlichen Beschwerden mit einer ausgewogenen Ernährungsumstellung zu reduzieren und mir dabei geholfen, diese seit nun schon 4 Monaten konsequent umzusetzen. Vielen Dank Frau Seidler, für Ihre tolle Arbeit und ihr stets offenes Ohr.“

**Claus, Nersingen**



# Ärztliche Verordnung für Ernährungsberatung

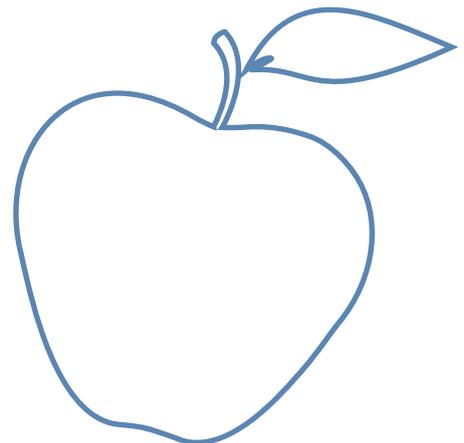
Erfüllst Du eine der Kriterien und möchtest Dich auf die Reise begeben? Ich erkläre Dir, welche Schritte Du unternehmen musst.

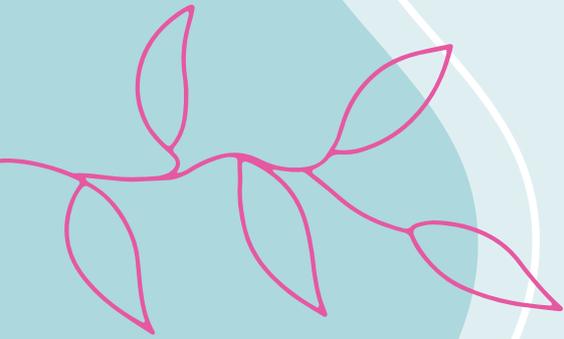
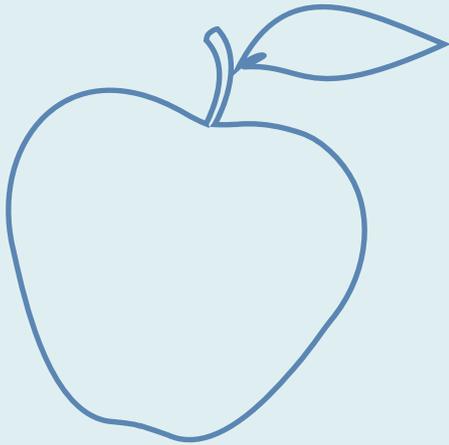
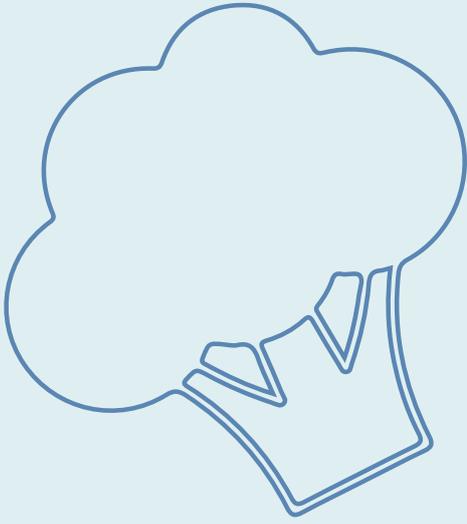
1. Ärztliche Verordnung einholen
2. Kostenfreies Kennenlerngespräch buchen:  
[www.m-einklang.de/ernaehrungsberatung](http://www.m-einklang.de/ernaehrungsberatung)
3. Kostenvoranschlag der Therapeutin bei der Krankenkasse einreichen
4. Genehmigung der Krankenkasse einholen
5. Ernährungsberatung starten

## *Tipp:*

Um es Deinem Arzt oder Deiner Ärztin zu erleichtern, Dir eine Ernährungsberatung zu verordnen, kannst Du kostenfrei auf unserer Website eine Vorlage für eine Ernährungsberatungs-Verordnung herunterladen.

Drucke diese einfach aus und nimm sie mit zu Deinem nächsten Arztbesuch. Frage ganz gezielt, ob eine Ernährungsberatung bei Dir sinnvoll wäre und ob Dir eine verordnet werden kann.





# Ärztliche Verordnung für Ernährungsberatung

Der Vordruck sieht folgendermaßen aus:

Krankenkasse bzw. Kostenträger		
Name, Vorname des Versicherten		
geb. am		
Kostenträgerkennung	Versicherten-Nr.	Status
Betriebsstätten-Nr.	Arzt-Nr.	Datum

**Ärztliche Notwendigkeitsbescheinigung**

**Kurativ**

Eine ernährungstherapeutische Intervention nach § 43 Abs. 1 Nr. 1 o. 2 SGB V durch einen/e Diätassistent/in oder qualifizierte/n Oecotrophologen/ in oder Ernährungswissenschaftler/in ist notwendig.

Größe:	cm	Gewicht:	kg	BMI:	kg/m <sup>2</sup>	Perzentile:		Blutdruck:	mmHG
--------	----	----------	----	------	-------------------	-------------	--	------------	------

**Diagnose(n) / Verdachtsdiagnose(n)**

**Auftrag / wichtige Informationen für die Beratung**

<input type="checkbox"/> Laborbefunde	<input type="checkbox"/> Medikamentenplan	<input type="checkbox"/> Befundberichte	Arztstempel / Unterschrift des Arztes
---------------------------------------	---	---	---------------------------------------

**Diagnose(n) / Verdachtsdiagnose(n)**

<input type="checkbox"/> Adipositas / Übergewicht	<input type="checkbox"/> Fettleber / Leberzirrhose / Hepatitis	<input type="checkbox"/> Nephrologische Erkrankungen
<input type="checkbox"/> Arteriosklerose / KHK	<input type="checkbox"/> Gastritis / Ulkus	<input type="checkbox"/> Onkologische Erkrankungen
<input type="checkbox"/> Cholangitis / Cholelithiasis	<input type="checkbox"/> Herzinsuffizienz / KHK	<input type="checkbox"/> Pankreaserkrankungen
<input type="checkbox"/> chronisch entzündliche Darmerkrankungen	<input type="checkbox"/> Hypertonie	<input type="checkbox"/> Rheuma
<input type="checkbox"/> Diabetes mellitus Typ 1 / 2	<input type="checkbox"/> Hyperurikämie / Gicht	<input type="checkbox"/> Schilddrüsenerkrankung
<input type="checkbox"/> Essstörung / Futterstörungen	<input type="checkbox"/> Nahrungsmittelallergie	<input type="checkbox"/> Untergewicht / Mangelernährung
<input type="checkbox"/> Fettstoffwechselstörung	<input type="checkbox"/> Nahrungsmittelintoleranz / -unverträglichkeit	<input type="checkbox"/> Zöliakie
<input type="checkbox"/> Sonstiges _____		<input type="checkbox"/> Zustand nach bariatrischer Operation

**Informationen und Vorgehensweise zur Verordnung und Inanspruchnahme einer Ernährungsintervention**

<b>ARZT / ÄRZTIN:</b>	<b>VERSICHERTE / VERSICHERTER:</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Verordnung ist extrabudgetär</li><li>• Übergabe der vollständig ausgefüllten Notwendigkeitsbescheinigung an die Patientin / den Patienten,</li><li>• ggf. zusätzlich Kopien aktueller Laborparameter, der Medikation und Befundberichte</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kontaktaufnahme mit Krankenversicherung und / oder Diätassistent/in oder qualifizierter/n Oecotrophologe/in oder Ernährungswissenschaftler/in</li><li>• Klärung der Finanzierung bzw. Bezuschussung der verordneten Maßnahme (ggf. Kostenvorschlag von Diätassistent/in, Oecotrophologe/in oder Ernährungswissenschaftler/in vor Inanspruchnahme für Krankenversicherung notwendig)</li><li>• Terminvereinbarung zur Durchführung der verordneten Maßnahme</li></ul>

© www.vdoe.de    www.quetheb.de    www.dge.de    www.vdd.de    www.vfed.de    Stand 02/2020

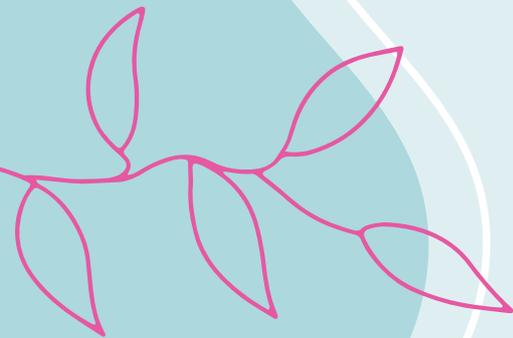
Du hast keinen Vordruck?

Macht nichts. Ärzt:innen können Dir auch ein ganz normales Rezept ausstellen.



„Sehr umfassende Informationen.Viele Anregungen und Ideen zu Ernährung und gesunder Lebensweise. Das Ernährungs-Gruppenprogramm von Annkatrin hat mir sehr viel Inspiration und Motivation für meinen Alltag gebracht. Ich konnte dadurch bereits mehrere Kilogram abnehmen.“

**Claudia, Ulm**



# *Jetzt Kennenlernertermin buchen!*

Bist Du noch unsicher, ob eine Ernährungsberatung für Dich sinnvoll ist?

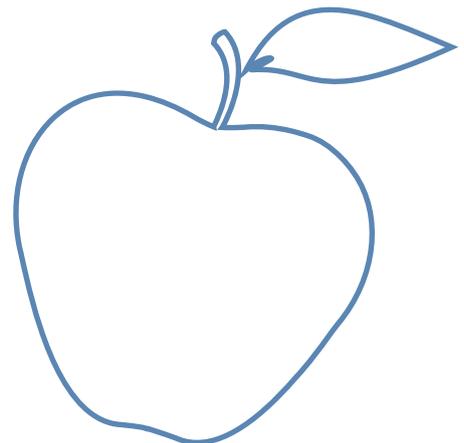
Dann buche Dir jetzt einen unverbindlichen Kennenlernertermin und ich beantworte alle Deine Fragen.

Ich freue mich darauf, Dich kennenzulernen und auf unsere gemeinsame Reise!

Mensch im Einklang. Rundum wohlfühlen in Deinem Körper - denn Deine Gesundheit ist Dein wertvollstes Kapital.

**Deine zertifizierte Ernährungsexpertin**

**Annkatrin Seidler**



# *Deine Reise zum Wunschgewicht und einem ausgewogenen Leben beginnt jetzt!*

**Deine Reise beginnt hier und jetzt.**

Mit mir an Deiner Seite hast Du eine erfahrene Begleiterin, die den Weg zu einem ausgeglichenen Leben ohne Essensangst mit Dir gemeinsam geht.

## **Kontakt:**

Telefon: +49 7309 8718430

E-Mail: kontakt@m-einklang.de

Website: www.m-einklang.de

**Vor Ort und digital**  
Memmingerstraße 7  
89264 Weißenhorn

## **Folge uns auf:**



MEinklang Mensch im Einklang



Mensch\_im\_Einklang

## **VCard**

