

Ernährungsberatung zum Auffrischen

Nach der Adipositas-OP wieder in die Spur

So kommen Sie wieder in die Spur

Die Operation liegt eine Weile zurück – und jetzt spüren Sie, dass Sie Ihre Ernährung wieder in den Griff bekommen möchten. Ich begleite Sie dabei, Schritt für Schritt zurück in einen Alltag, der gut und entspannt funktioniert. So läuft die Beratung ab:

Vorgespräch per Telefon oder Zoom

Wir besprechen, was Sie beschäftigt und wie ich Ihnen weiterhelfen kann. Ich erkläre Ihnen die Kosten und klären gemeinsam, ob ein Zuschuss Ihrer Krankenkasse möglich ist. Wenn nötig, stelle ich Ihnen einen Kostenvoranschlag aus, damit Sie die Kostenbeteiligung der Krankenkasse abklären können.

Termin buchen: www.antjemueller.de/info

Notwendigkeitsbescheinigung besorgen

Nach unserem Gespräch holen Sie eine kurze Bescheinigung bei Ihrem Adipositaszentrum oder Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt ein. Die meisten Krankenkassen beteiligen sich an den Kosten, wenn diese Bescheinigung vorliegt.

Anmeldung und Unterlagen zusenden

Schicken Sie mir vor dem ersten Gespräch:

- die ausgefüllte Beratungsvereinbarung und den Fragebogen
- eine Kopie der Notwendigkeitsbescheinigung
- ggf. weitere Befunde oder Arztbriefe
- ein 3–4-tägiges Ernährungsprotokoll

Den Termin für das erste Beratungsgespräch buchen Sie bequem online: www.antjemueller.de/beratung. Die Beratungen finden in meiner Praxis oder per Zoom statt.

In den Beratungsgesprächen

Wir gehen Schritt für Schritt durch die Themen, die in Ihrem Alltag wieder mehr Aufmerksamkeit brauchen – zum Beispiel Portionsgrößen, Proteinversorgung oder Umgang mit Heißhunger. Am Ende jedes Termins legen wir gemeinsam eine konkrete, machbare Veränderung fest, die Sie bis zum nächsten Gespräch ausprobieren.

Beim letzten Beratungsgespräch

Wir schauen gemeinsam zurück, was Sie geschafft haben – und besprechen, wie Sie auch danach auf Kurs bleiben. Sie erhalten den Abschlussbericht für Ihren Arzt und die Teilnahmebestätigung für Ihre Kasse. Bei Bedarf können wir gerne weitere Beratungsgespräche vereinbaren.

Was ist inbegriffen?

- Erstgespräch ca. 45 Min., weitere Gespräche ca. 30 Min. (längere Termine nach Absprache)
- Informations- und Arbeitsblätter, abgestimmt auf Ihre Situation
- Abstimmung mit Ihren Ärzten und Therapeuten bei Bedarf
- Abschlussbericht an Ihren Arzt / Ihr Adipositaszentrum
- Kurze Rückfragen per Mail während der gesamten Beratungszeit

Honorar

Erstgespräch: 95,- € | Weitere Einheiten (30 Min.): 75,- €

Die Rechnung erhalten Sie vor dem ersten Gespräch (bei Ratenzahlung zusätzlich vor dem dritten Gespräch).

Ich freue mich, Sie beim Neustart in ein entspanntes und gesundes Essverhalten zu begleiten!

(Stand 2026. Angaben zu Kassenzuschüssen sind unverbindlich – bitte klären Sie die genauen Bedingungen mit Ihrer Kasse.)

Ihre Checkliste für die Auffrischungsberatung

Bitte schicken Sie mir die folgenden Unterlagen vor dem ersten Beratungstermin an willkommen@antjemueller.de:

Anmeldung

- Beratungsvereinbarung ausgefüllt und unterschrieben
- AGB und Datenschutz zugestimmt
- Einmal- oder Ratenzahlung eingetragen
- Newsletter abonniert

Unterlagen

- Fragebogen ausgefüllt
- Notwendigkeitsbescheinigung
- 3-4-tägiges Ernährungsprotokoll
- Befunde oder Arztbriefe (falls vorhanden)

Danach

- Termin für das erste Beratungsgespräch gebucht?

www.antjemueller.de/beratung

Schön, dass Sie sich auf den Weg machen, Ihren Ess-Alltag (wieder) gesund und entspannt zu gestalten. Ich freue mich, Sie dabei zu begleiten!

