

# Herz & Bauch

## Honorartransparenz

### Ernährungsberatung

Wie sich meine Paketpreise zusammensetzen

## Warum diese Übersicht?

Mir ist wichtig, dass du nachvollziehen kannst, wofür du bezahlst. Die Paketpreise umfassen nicht nur die sichtbare Gesprächszeit im Video-Call. Enthalten sind auch Vorbereitung, Sichtung deiner Unterlagen, fachliche Einordnung im Rahmen meiner Ernährungsberatung, Erstellung deines individuellen Plans oder Fahrplans, Nachbereitung, Organisation, Rechnungstellung und kurze Rückfragen im vereinbarten Rahmen.

Als Orientierung für die Kalkulation gilt ein regulärer Beratungssatz von 70 EUR pro Stunde. Die Pakete sind bewusst gebündelt und je nach Umfang leicht vergünstigt. Innerhalb eines Pakets erfolgt keine minutengenaue Abrechnung, solange der vereinbarte Leistungsumfang eingehalten wird.

**Das kostenlose Kennenlerngespräch ist immer mit 0 EUR angesetzt. Es dient der Orientierung und ist noch keine ausführliche Ernährungsberatung.**

*Wichtig: Diese Übersicht ist eine transparente Kalkulationshilfe. Der tatsächliche Aufwand kann je nach Anliegen etwas variieren. Medizinische Diagnose, Therapieentscheidungen, Medikamenten- oder Insulinanpassungen sind nicht Bestandteil der Ernährungsberatung.*

## Paketübersicht

Paket	Paketpreis	Rahmen	typischer Aufwand	Wert bei 70 EUR/h	effektiv
Hormonbalance & Kinderwunsch	449 EUR	ca. 3 Monate	ca. 7-8 Std.	490-560 EUR	ca. 56,12-64,14 EUR/h
Schwangerschaft & Stillzeit	279 EUR	meist ca. 4-6 Wochen	ca. 4-4,5 Std.	280-315 EUR	ca. 62,00-69,75 EUR/h
GDM Akut-Begleitung	449 EUR	bis Geburt / nach Vereinbarung	ca. 6,5-8 Std.	455-560 EUR	ca. 56,12-69,08 EUR/h
GDM Akut-Kompakt	299 EUR	kompakt / wenig Zeit bis Geburt	ca. 4-5 Std.	280-350 EUR	ca. 59,80-74,75 EUR/h
Nach GDM - Stillzeit & Alltag	279 EUR	4 Wochen Rückfragen	ca. 4-4,5 Std.	280-315 EUR	ca. 62,00-69,75 EUR/h
Beikost & Familientisch	199 EUR	4 Wochen Rückfragen	ca. 3-3,5 Std.	210-245 EUR	ca. 56,86-66,33 EUR/h

*Hinweis: Der „Wert bei 70 EUR/h“ zeigt, was der typische Arbeitsaufwand rechnerisch nach dem regulären Orientierungssatz ergeben würde. Der Paketpreis ist der feste Pauschalpreis für den gebuchten Leistungsumfang.*

## Hormonbalance & Kinderwunsch

**Paketpreis: 449 EUR | Rahmen: ca. 3 Monate | typischer Gesamtaufwand: ca. 7-8 Std.**

Dieses Paket ist eine strukturierte 3-Monats-Begleitung. Bei PCOS, Insulinresistenz, Zyklus- und Kinderwunschthemen reicht ein einzelner Tipp oft nicht aus. Enthalten sind Auswertung, Planerstellung, Planbesprechung, zwei Folgegespräche, Abschluss/Anpassung und kurze Rückfragen im Rahmen der Begleitung.

Rechnerisch entspricht ein Aufwand von ca. 7-8 Stunden bei 70 EUR/h einem Wert von ca. 490-560 EUR. Der Paketpreis liegt bei 449 EUR. Daraus ergibt sich je nach tatsächlichem Aufwand ein effektiver Satz von ca. 56,12-64,14 EUR/h.

Baustein	typischer Zeitaufwand	rechnerischer Wert	Was darin steckt
Kostenloses Kennenlerngespräch	15 Min.	0 EUR	Orientierung, Paketklärung, noch keine ausführliche Beratung
Fragebogen & 3-Tage-Protokoll sichten	30 Min.	35 EUR	Vorbereitung, Muster erkennen, Schwerpunkte setzen
Ersttermin / Anamnese	60-75 Min.	70-88 EUR	ausführliches Gespräch, Ziele, Alltag, Grenzen
Individuellen Ernährungsplan erstellen	90-120 Min.	105-140 EUR	persönlicher Plan mit Mahlzeitenstruktur, Beispielen, Rezepten, 3-Monats-Fahrplan
Planbesprechung	45-60 Min.	52-70 EUR	Plan erklären, Fragen klären, erste Schritte priorisieren
Folgegespräch 1	30-45 Min.	35-52 EUR	Umsetzung prüfen, Hürden besprechen, anpassen
Folgegespräch 2	30-45 Min.	35-52 EUR	Stabilisierung, Feinanpassung, nächste Schritte
Abschluss-/Anpassungsgespräch	30-45 Min.	35-52 EUR	runder Abschluss, weitere Optionen, nachhaltige Umsetzung
Nachrichten, Orga, Rechnung, Puffer	45-60 Min.	52-70 EUR	kurze Rückfragen, Organisation, Dokumentation und Rechnung

*Nicht enthalten sind unbegrenzte Beratung per Nachricht, neue Themenbereiche außerhalb des Pakets, ausführliche Zusatzcalls oder medizinische Entscheidungen. Dafür können bei Bedarf Zusatztermine vereinbart werden.*

## Schwangerschaft & Stillzeit

**Paketpreis: 279 EUR | Rahmen: meist ca. 4-6 Wochen | typischer Gesamtaufwand: ca. 4-4,5 Std.**

Dieses Paket begleitet dich in Schwangerschaft, Wochenbett oder Stillzeit. Im Mittelpunkt stehen Versorgung, Entlastung, Beschwerden, Essstruktur, Nährstofffragen und praktische Lösungen für deinen Alltag.

Rechnerisch entspricht ein Aufwand von ca. 4-4,5 Stunden bei 70 EUR/h einem Wert von ca. 280-315 EUR. Der Paketpreis liegt bei 279 EUR. Daraus ergibt sich je nach tatsächlichem Aufwand ein effektiver Satz von ca. 62,00-69,75 EUR/h.

Baustein	typischer Zeitaufwand	rechnerischer Wert	Was darin steckt
Kostenloses Kennenlerngespräch	15 Min.	0 EUR	Orientierung, Paketklärung, noch keine ausführliche Beratung
Fragebogen / ggf. Protokoll sichten	20-45 Min.	23-52 EUR	Vorbereitung, Lebensphase, Beschwerden und Versorgungsthemen einordnen
Anamnesegespräch	60 Min.	70 EUR	Situation, Fragen, Alltag und Schwerpunkte besprechen
Versorgungs-/Ernährungsfahrplan erstellen	60-90 Min.	70-105 EUR	individueller Fahrplan mit Mahlzeiten, Snacks, Nährstofffokus und Alltagshilfen
Planbesprechung	45 Min.	52 EUR	Fahrplan erklären, Prioritäten setzen, Fragen klären
Nachrichten, Orga, Rechnung, Puffer	30 Min.	35 EUR	kurze Rückfragen, Organisation, Rechnung und Nachbereitung

*Nicht enthalten sind unbegrenzte Beratung per Nachricht, neue Themenbereiche außerhalb des Pakets, ausführliche Zusatzcalls oder medizinische Entscheidungen. Dafür können bei Bedarf Zusatztermine vereinbart werden.*

## GDM Akut-Begleitung

**Paketpreis: 449 EUR | Rahmen: bis Geburt / nach Vereinbarung | typischer Gesamtaufwand: ca. 6,5-8 Std.**

Dieses Paket ist für Schwangere mit diagnostiziertem Gestationsdiabetes oder auffälligem oGTT gedacht - ergänzend zur medizinischen Betreuung. Ziel ist mehr Sicherheit, Struktur und ein alltagstauglicher Umgang mit Mahlzeiten und Blutzuckerprotokollen.

Rechnerisch entspricht ein Aufwand von ca. 6,5-8 Stunden bei 70 EUR/h einem Wert von ca. 455-560 EUR. Der Paketpreis liegt bei 449 EUR. Daraus ergibt sich je nach tatsächlichem Aufwand ein effektiver Satz von ca. 56,12-69,08 EUR/h.

Baustein	typischer Zeitaufwand	rechnerischer Wert	Was darin steckt
Kostenloses Kennenlerngespräch	15 Min.	0 EUR	Orientierung, Paketklärung, noch keine ausführliche Beratung
GDM-Fragebogen & Protokoll sichten	30-45 Min.	35-52 EUR	Ernährungs- und Blutzuckerprotokoll ernährungsbezogen einordnen
Anamnesegespräch	60-75 Min.	70-88 EUR	GDM-Situation, Alltag, Ängste, Mahlzeiten und Grenzen besprechen
GDM-Ernährungsplan erstellen	90-120 Min.	105-140 EUR	ausführlicher Plan mit Kohlenhydrat-Baukasten, Mahlzeitenideen, Snacks und GDM-Alltag
Planbesprechung	45-60 Min.	52-70 EUR	Plan erklären, erste Schritte priorisieren, Fragen klären
Follow-up 1	30-45 Min.	35-52 EUR	Umsetzung prüfen, Unsicherheiten und schwierige Mahlzeiten besprechen
Follow-up 2	30-45 Min.	35-52 EUR	Stabilisierung, Anpassung an Schwangerschaftsverlauf, Ausblick
Nachrichten, Orga, Rechnung, Puffer	45-60 Min.	52-70 EUR	kurze Rückfragen, Organisation, Dokumentation und Rechnung

*Nicht enthalten sind unbegrenzte Beratung per Nachricht, neue Themenbereiche außerhalb des Pakets, ausführliche Zusatzcalls oder medizinische Entscheidungen. Dafür können bei Bedarf Zusatztermine vereinbart werden.*

## GDM Akut-Kompakt

**Paketpreis: 299 EUR | Rahmen: kompakt / wenig Zeit bis Geburt | typischer Gesamtaufwand: ca. 4-5 Std.**

Dieses kompakte Paket ist gedacht, wenn der Gestationsdiabetes sehr spät festgestellt wurde oder nur wenig Zeit bis zur Geburt bleibt. Es geht um schnelle Orientierung und einen klaren, kompakten Fahrplan.

Rechnerisch entspricht ein Aufwand von ca. 4-5 Stunden bei 70 EUR/h einem Wert von ca. 280-350 EUR. Der Paketpreis liegt bei 299 EUR. Daraus ergibt sich je nach tatsächlichem Aufwand ein effektiver Satz von ca. 59,80-74,75 EUR/h.

Baustein	typischer Zeitaufwand	rechnerischer Wert	Was darin steckt
Kostenloses Kennenlerngespräch	15 Min.	0 EUR	Orientierung, Paketklärung, noch keine ausführliche Beratung
Kurzer Fragebogen / Protokoll sichten	20-30 Min.	23-35 EUR	dringende Fragen, SSW, aktuelle Werte und Mahlzeiten erfassen
Anamnese	60 Min.	70 EUR	kompaktes Gespräch mit Schwerpunkt auf den wichtigsten Stellschrauben
Kompakten GDM-Fahrplan erstellen	60-90 Min.	70-105 EUR	schneller Fahrplan mit Fokus auf Mahlzeitenstruktur und Sicherheit
Planbesprechung	30-45 Min.	35-52 EUR	Fahrplan erklären, erste Schritte und offene Fragen klären
Kurze Rückfragen / Orga	30 Min.	35 EUR	kurze Rückfragen bis Geburt und organisatorischer Aufwand

*Nicht enthalten sind unbegrenzte Beratung per Nachricht, neue Themenbereiche außerhalb des Pakets, ausführliche Zusatzcalls oder medizinische Entscheidungen. Dafür können bei Bedarf Zusatztermine vereinbart werden.*

## Nach GDM - Stillzeit & Alltag

**Paketpreis: 279 EUR | Rahmen: 4 Wochen Rückfragen | typischer Gesamtaufwand: ca. 4-4,5 Std.**

Dieses Paket unterstützt dich nach Gestationsdiabetes im Wochenbett, in der Stillzeit oder im Alltag danach. Es geht um gute Versorgung, blutzuckerfreundliche Ernährung ohne Diät Druck und langfristige Struktur.

Rechnerisch entspricht ein Aufwand von ca. 4-4,5 Stunden bei 70 EUR/h einem Wert von ca. 280-315 EUR. Der Paketpreis liegt bei 279 EUR. Daraus ergibt sich je nach tatsächlichem Aufwand ein effektiver Satz von ca. 62,00-69,75 EUR/h.

Baustein	typischer Zeitaufwand	rechnerischer Wert	Was darin steckt
Kostenloses Kennenlerngespräch	15 Min.	0 EUR	Orientierung, Paketklärung, noch keine ausführliche Beratung
Fragebogen / ggf. Protokoll sichten	20-45 Min.	23-52 EUR	Geburt, Stillalltag, Essstruktur, Sorgen und Nachsorge einordnen
Anamnese	60 Min.	70 EUR	Stillzeit, Schlaf, Alltag, Mahlzeitenstruktur und Ziele besprechen
Postpartalen Ernährungsfahrplan erstellen	60-90 Min.	70-105 EUR	Fahrplan für Versorgung, Snacks, Blutzuckerbalance und Babyalltag
Planbesprechung	45 Min.	52 EUR	Fahrplan erklären, Prioritäten und Fragen klären
Nachrichten, Orga, Rechnung, Puffer	30 Min.	35 EUR	4 Wochen kurze Rückfragen und organisatorischer Aufwand

*Nicht enthalten sind unbegrenzte Beratung per Nachricht, neue Themenbereiche außerhalb des Pakets, ausführliche Zusatzcalls oder medizinische Entscheidungen. Dafür können bei Bedarf Zusatztermine vereinbart werden.*

## Beikost & Familientisch

**Paketpreis: 199 EUR | Rahmen: 4 Wochen Rückfragen | typischer Gesamtaufwand: ca. 3-3,5 Std.**

Dieses kleine Paket gibt Eltern Sicherheit beim Beikoststart, bei Brei, BLW, Kombination und Familientisch. Enthalten sind Fragebogensichtung, ein 60-Minuten-Gespräch, ein kompakter Beikost-/Familientisch-Fahrplan und kurze Rückfragen.

Rechnerisch entspricht ein Aufwand von ca. 3-3,5 Stunden bei 70 EUR/h einem Wert von ca. 210-245 EUR. Der Paketpreis liegt bei 199 EUR. Daraus ergibt sich je nach tatsächlichem Aufwand ein effektiver Satz von ca. 56,86-66,33 EUR/h.

Baustein	typischer Zeitaufwand	rechnerischer Wert	Was darin steckt
Kostenloses Kennenlerngespräch	15 Min.	0 EUR	Orientierung, Paketklärung, noch keine ausführliche Beratung
Beikost-Fragebogen sichten	15-20 Min.	18-23 EUR	Babyalter, Beikoststand, Anliegen und Besonderheiten erfassen
Beikostgespräch	60 Min.	70 EUR	Sicherheit geben, Fragen klären, passenden Weg finden
Beikost-/Familientisch-Fahrplan erstellen	45-60 Min.	52-70 EUR	kompakter Fahrplan mit sicheren Ideen, Nährstoffbausteinen und Familientisch
Nachrichten, Orga, Rechnung, Puffer	20-30 Min.	23-35 EUR	4 Wochen kurze Rückfragen und organisatorischer Aufwand

*Nicht enthalten sind unbegrenzte Beratung per Nachricht, neue Themenbereiche außerhalb des Pakets, ausführliche Zusatzcalls oder medizinische Entscheidungen. Dafür können bei Bedarf Zusatztermine vereinbart werden.*

## Zusatztermine

Zusatztermine sind nicht automatisch Bestandteil eines Pakets, sofern sie nicht ausdrücklich vereinbart wurden. Sie sind sinnvoll, wenn nach oder während eines Pakets weiterer Beratungsbedarf entsteht, ein neues Thema hinzukommt oder eine ausführlichere Anpassung gewünscht ist.

Zusatztermin	Honorar	Typischer Einsatz
30 Minuten	35 EUR	kurze Rückfrage, kleine Anpassung, ein klar umrissenes Thema
45 Minuten	55 EUR	mehrere Fragen, Umsetzungshürden, Plananpassung
60 Minuten	70 EUR	ausführliche Besprechung, neue Lebensphase, komplexere Anpassung

## Warum nicht alles kostenlos per Nachricht geht

Kurze Rückfragen sind im jeweiligen Paketrahmen enthalten. Wenn eine Frage aber eine längere fachliche Antwort, mehrere Mahlzeiten/Werte, eine größere Plananpassung oder ein neues Thema betrifft, ist das neue Beratungszeit. Die klare Trennung schützt die Beratungsqualität und macht die Kosten transparent.

## Grenzen der Beratung

Meine Ernährungsberatung unterstützt dich dabei, Ernährung besser zu verstehen und alltagstauglich umzusetzen. Sie kann dich zum Beispiel bei Ernährungsumstellungen, Hormonbalance, Kinderwunsch, PCOS, Insulinresistenz, Schwangerschaft, Stillzeit, Gestationsdiabetes, der Zeit nach GDM sowie Beikost und Familientisch begleiten.

Im Mittelpunkt stehen Orientierung, Struktur und ein Ernährungsweg, der zu dir, deinem Körper und deinem Alltag passt - ohne starre Regeln, Diät Druck oder Perfektion.

Meine Beratung ersetzt keine medizinische Diagnose, Behandlung, Therapie oder Betreuung durch zuständige Fachpersonen. Ich stelle keine Diagnosen, passe keine Medikamente oder Insulindosierungen an und gebe keine Heilversprechen.

Bei Beschwerden, Schwangerschaftskomplikationen, auffälligen Werten, Gestationsdiabetes, Stillproblemen, Auffälligkeiten beim Baby oder medizinischen Unsicherheiten bleibt die zuständige fachliche Betreuung immer wichtig.