



#### ÜBER MICH

## Wissenschaft, die im Alltag ankommt

Als Ernährungswissenschaftlerin mit klinischer Erfahrung verbinde ich fundiertes Fachwissen mit einer Beratung, die zu Ihrem Leben passt – verständlich, konkret und ohne erhobenen Zeigefinger.

#### Qualifikationen

- Diplom-Ernährungswissenschaftlerin (Dipl.troph.), Friedrich-Schiller-Universität Jena
- Klinisch tätige Ernährungswissenschaftlerin
- Ernährungsberaterin/DGE
- Fachberaterin für Säuglings- und Kleinkindernährung
- Ernährungsmedizin in der Gastroenterologie nach DGVS

*„Nicht jede Empfehlung passt zu jedem Menschen.  
Deshalb beginnt meine Beratung bei Ihnen.“*

**Sandra Gottschalk**

#### KONTAKT

## So erreichen Sie mich

### Praxis für Ernährungsberatung und Ernährungstherapie

Dipl.troph. Sandra Gottschalk

Zossen 1

07980 Zossen (bei Weida)

**Tel.** 0171 8809599

**Tel.** 036604 81770

**E-Mail** Sandra\_Gottschalk@yahoo.de

#### Termine nach Vereinbarung

#### FÜR ÄRZTINNEN UND ÄRZTE

Ich freue mich über Ihre Überweisung. Nach Abschluss der Ernährungstherapie erhalten Sie einen strukturierten Abschlussbericht mit Befund, durchgeführten Maßnahmen und Weiterempfehlungen.

Für eine Bezuschussung durch die Krankenkasse benötigen Ihre Patientinnen und Patienten eine ärztliche Notwendigkeitsbescheinigung.



# Sandra Gottschalk

Praxis für Ernährungsberatung



## Ernährungsberatung und Ernährungstherapie

**Dipl.troph. Sandra Gottschalk**

Ernährungswissenschaftlerin · Ernährungsberaterin/DGE  
Fachberaterin Säuglings- und Kleinkindernährung  
Ernährungsmedizin in der Gastroenterologie (DGVS)

*Individuell. Leitliniengerecht. Alltagstauglich.*

## LEISTUNGEN

# Meine Beratungs- schwerpunkte

### Magen und Darm

- Reizdarmsyndrom (inkl. FODMAP-Konzept)
- Morbus Crohn, Colitis ulcerosa
- Zöliakie
- Divertikelkrankheit

### Unverträglichkeiten und Allergien

- Laktose- und Fruktosemalabsorption
- Nahrungsmittelallergien

### Stoffwechsel und Gewicht

- Diabetes mellitus Typ 1 und 2, Schwangerschaftsdiabetes
- Übergewicht und Adipositas
- Fettstoffwechselstörungen
- Hyperurikämie und Gicht
- Fettleber
- Bluthochdruck

### Mangelernährung

- ungewollter Gewichtsverlust
- bei Tumorerkrankungen und nach Operationen
- im höheren Lebensalter

### Säuglinge und Kleinkinder

- Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit
- Beikosteführung
- Allergieprävention
- Kuhmilchproteinallergie
- Gedeihstörungen, wählerisches Essverhalten

## ABLAUF

# So läuft die Beratung ab

### 1 Erstgespräch

Ausführliche Anamnese: Beschwerden, Befunde, Medikation, Essgewohnheiten und Ihre Ziele.

### 2 Analyse

Auswertung Ihres Ernährungsprotokolls und Ihrer Laborwerte, ggf. Messung von Körpermaßen.

### 3 Ihr Plan

Individuelle, leitliniengerechte Empfehlungen – praxisnah, mit Rezeptideen und Einkaufshilfen.

### 4 Begleitung

Folgetermine zur Umsetzung, Anpassung und Erfolgskontrolle; auf Wunsch Rückmeldung an Ihre Ärztin/Ihren Arzt.

### Wenn möglich zum Ersttermin mitbringen

- Überweisung bzw. ärztliche Notwendigkeitsbescheinigung
- aktuelle Laborbefunde und Arztbriefe
- Medikamentenplan
- ein Ernährungsprotokoll (3–7 Tage)

## KOSTEN

# Kostenübernahme durch die Krankenkasse

### AOK PLUS-Versicherte

Mit dem **Gutschein für Sekundärprävention Ernährungsberatung** übernimmt die AOK PLUS 100 % der Kosten.

- 1 Ihre Ärztin/Ihr Arzt füllt den Antrag aus.
- 2 Gutschein bei der AOK PLUS beantragen – in der Filiale oder online.
- 3 Antrag und Gutschein im Original zum Ersttermin mitbringen.

### Andere gesetzliche Krankenkassen

bezuschussen eine Ernährungstherapie bei ärztlich festgestellter Notwendigkeit in der Regel anteilig (§ 43 SGB V). Bitte holen Sie **vor** Beratungsbeginn mit der ärztlichen Notwendigkeitsbescheinigung eine Kostenzusage ein. Privatversicherte: Erstattung je nach Tarif.

### Darauf können Sie sich verlassen

- Empfehlungen auf Basis aktueller Leitlinien und wissenschaftlicher Evidenz
- nur so viel Einschränkung wie medizinisch nötig
- kritische Einordnung nicht belegter Angebote, z. B. IgG-Tests
- enge Abstimmung mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt