



# Anfahrtsplan Ernährungsberatung Julia Emberger/IssDichFit

Adresse: Unterbergern 138, 3512 Unterbergern  
Tel.: 0664 41 39 568

## 1. Anfahrt:

Über Mautern – Mauternbach – in Unterbergern bei der Kirche scharf **rechts** hinauf Richtung **Ärztin** – danach links abbiegen (nicht Richtung Ferdinandswarte).



## 2. Parken:

Sie können auf der Seite vor dem Haus parken oder auch in **unserem Carport.**





Der Eingang befindet sich rechts vom Carport, bitte einfach bei der Glocke läuten und die Stufen hinauf.

IssDichFit Ernährungsberatung,  
Julia Emberger, Bakk BSc MSc, Diätologin und Ernährungswissenschaftlerin  
Unterbergern 138, 3512 Unterbergern | Tel.: +43 664 / 41 39 568 | [julia@issdichfit.co.at](mailto:julia@issdichfit.co.at) |  
[www.issdichfit.co.at](http://www.issdichfit.co.at)





Bei der zweiten Türe befindet sich der Eingang.

### 3. BIA Messung (bei Sportberatungen, Gewichtsberatungen..)

Für Messungen der Körperzusammensetzung (BIA Messung) ist folgendes zu beachten:

- Mindestens 2 h vorher nicht essen und trinken (letzte wirklich große Mahlzeit am besten 3h davor). Nahrung im Magen wird als Fettmasse ausgeworfen, ist aber grundsätzlich nicht so tragisch, verfälscht aber die Messung etwas. Gerade bei Kontrollmessungen dann wichtiger als bei der Erstmessung.
- Hände und Füße am Messtag nicht eincremen (Haftung der Elektroden sonst verschlechtert)
- Kein Sport bis ca. 12 h vor der Messung





- Für eine optimale Erfassung der Muskelmasse am Peak empfiehlt sich 1 Tag Pause zur letzten (intensiven) Krafteinheit, (wobei dies auch individuell variieren kann)
- Keine Säunagänge bis ca. 12h vor der Messung (Wasserverlust)
- Bei Erkrankungen mit erhöhter Körpertemperatur (Fieber) kommt es zu verfälschten Messergebnissen.



#### 4. Allergietestung (Igevia Test auf 285 Allergene)

Beim Igevia Test wird etwas Blut aus der Fingerkuppe entnommen. Bitte davor ausreichend trinken und auf warme Hände achten, sonst könnte die Blutabnahme eventuell nicht funktionieren.

#### 5. Cholesterinmessung, Blutzuckermessung

Es besteht die Möglichkeit **Gesamtcholesterin und Blutzucker** in meiner Praxis zu messen. Dazu sollten Sie mindestens 12h nüchtern sein. Kosten siehe Preisliste.

Dies ersetzt keinen Arztbesuch!

#### 6. Infos zur Bezahlung:

Sie erhalten grundsätzlich eine Rechnung per Mail zugesendet oder einen Erlagschein. Gerne auch in bar.

#### 7. Terminabsagen:

Termine müssen bis **24 Stunden vorher** abgesagt werden, ansonsten müssen je nach geplanter Dauer Storno Gebühren verrechnet werden. Diese belaufen sich auf 10 Euro bei geplanten 30 Minuten oder 20 Euro bei geplanten 60 Minuten. Bitte um Verständnis.

#### 8. Infos zur Kostenübernahme durch Krankenkassen:

##### Krankenkassen:

Die gesetzlichen Krankenkassen in Österreich sehen keine Rückerstattung des Honorars für Diät- und Ernährungsberatungen vor.

##### Private Zusatzversicherung:

Bei Abschluss einer privaten Zusatz-Krankenversicherung mit inkludiertem ambulanten Tarif, zahlt die Versicherung in den meisten Fällen das gesamte

IssDichFit Ernährungsberatung,

Julia Emberger, Bakk BSc MSc, Diätologin und Ernährungswissenschaftlerin  
 Unterbergern 138, 3512 Unterbergern | Tel.: +43 664 / 41 39 568 | [julia@issdichfit.co.at](mailto:julia@issdichfit.co.at) |  
[www.issdichfit.co.at](http://www.issdichfit.co.at)



Beratungshonorar. Dazu reichen Sie bitte die Honorarrechnung und eine Bestätigung Ihres Hausarztes bei der privaten Zusatz -Krankenversicherung ein.

Bestätigung/Zuweisung durch den Hausarzt - Im besten Falle wird darauf vermerkt:  
*Erbitte diätologische Beratung bei + **Diagnose** falls vorhanden (z.B. Adipositas, Übergewicht, Magen-Darm Beschwerden etc.)*

**Selbstständige Unternehmer:**

erhalten jährlich von der Sozialversicherungsanstalt der gewerblichen Wirtschaft den sogenannten "Gesundheitshunderter". Für einige gesundheitsfördernde Maßnahmen zahlt die SVA der gewerbl. Wirtschaft € 100,00, u. a. auch eine Diätberatung. Weitere Infos zum "Gesundheits-100er" finden Sie auf der [SVA-Website](#).

## 9. Mitzubringende Unterlagen

Bei diätologischen Beratungen (Erkrankungen) bitte relevante Befunde mitbringen.

Ich freue mich schon auf unser Treffen! 😊



# IssDichFit Preisliste 2024

**IssDichFit Ernährungsplan** *Die effektive Ernährungsumstellung für maximalen Gewichtsverlust, 12 Wochen Begleitung, 3x BIA Messung, 3 Treffen. Kein Verzicht, kein hungern, keine Shakes! Inklusive Rezepte mit eigenen Mengenangaben, Umsetzungs- und Motivationstipps.*

**Kosten- alles inklusive:** **285 Euro**  
(Teilzahlungen möglich)  
Online Plan ohne Kontrollen **95 Euro**

---

## **IssDichFit Kids- der Ernährungsplan bis ca. 12 Jahre**

*Bei Übergewicht oder Adipositas. Inklusive 1-stündiger Beratung mit BIA Messung, einer Kontrollmessung, Rezepte und Übersichts-Ernährungsplan, maßgeschneidert auf Ihr Kind.*

**Kosten- alles inklusive inkl. Kontrolle:** **185 Euro**

---

## **Package Darm und Unverträglichkeiten** (Bei Reizdarm, Fruktose, Histamin...)

**Ersttermin (50min)+ Kontrolltermin\*\*** **155 Euro**

Das Package beinhaltet Befunddurchsicht, Auswertung von Ernährungs- und Symptomtagebuch, Beratung, ggf. Tipps für weitere Untersuchungen, Befundung für Ärzte.

---

## **Klassische Ernährungsberatung** bei erhöhten Cholesterinwerten etc.

**Ersttermin (50 min)** **95 Euro**  
**weiterer Folgetermin (30 min)** **60 Euro**

---

## **BIA Messung:** *inklusive Ernährungsberatung, Besprechung von Zielen etc.*

**Erstmessung (30min)** **60 Euro**  
**Folgemessung (20 min)** **50 Euro**

---

## **Sporternährungsberatung mit oder ohne Plan:**

*50 min Sporternährungsberatung inkl. BIA Messung  
inkl. Energiebedarfsberechnung, Eiweiß, Kohlenhydrate....* **95 Euro**

*50 min Sporternährungsberatung inkl. BIA Messung  
und individuellem Sporternährungsplan inkl. Rezepte* **139 Euro**  
*(pro weiteren Plan (z.B. für Wettkampftag, Muskelaufbauphase etc.) werden 20 Euro verrechnet.)*



**Gutachten für Adipositaschirurgie: Erstellung des diätologischen Gutachtens, inklusive Schulung und Schulungsbestätigung**

<b>Kosten:</b>	<b>165 Euro</b>
<b>Kontrolltermine nach der Operation 30 / 50 Minuten</b>	<b>60/ 95 Euro</b>

---

**Tests/Messungen:**

<b>Igevia Allergietest</b>	<b>189 Euro</b>
<b>+Durchführung in der Praxis, Abwicklung mit Igevia und kurze Beratung (20 min)</b>	<b>50 Euro</b>

(der Allergietest kann auch im Rahmen einer 50min Beratung durchgeführt werden, dann entstehen keine zusätzlichen Kosten für die Durchführung des Tests in meiner Praxis)

---

<b>Cholesterinmessung*</b>	<b>10 Euro</b>
<b>Blutzuckermessung*</b>	<b>5 Euro</b>

\*Diese Messungen ersetzen keinesfalls den Arztbesuch und dienen rein dem Eigeninteresse bei gewünschter Verlaufsbeobachtung.

\*\*Dauer Kontrolltermin zw 30-45 Minuten, durchzuführen innerhalb 4 Monaten nach dem Ersttermin

