

Betriebsausgaben-Checkliste für Ernährungscoaches & Ernährungsberater:innen,

(Praxis, mobile Beratung, Online-Coaching, Workshops/Kochkurse, Firmenberatung, Content-Produktion).

1. Räume & Infrastruktur

Miete / Pacht / Eigentum

- Beratungsräume, Praxisflächen, Coworking-Büros
- Kursräume für Gruppenworkshops und Seminare
- Küche / Showküche für Kochkurse
- Lager für Lebensmittel, Geräte, Werbematerialien
- Nebenkosten: Strom, Wasser, Heizung/Klima, Müll, Abwasser, Straßenreinigung
- Grundsteuer, Gebäudeversicherung (bei Eigentum)

Umbau & Ausstattung

- Hygienegerechte Bodenbeläge, Fliesen, abwaschbare Wände
- Waschbecken, Warmwasserboiler, Händetrockner/Spender
- Kücheneinbau: Arbeitsplatten, Spüle, Herd, Backofen, Induktionsplatten
- Audio-/Video-Installationen für Onlinekurse
- Lichttechnik (Fotolicht, Ringlicht, Softboxen)
- Brandschutz: Feuerlöscher, Rauchmelder, Notbeleuchtung, Fluchtpläne

Reinigung & Hygiene

- Regelmäßige Büro-/Praxisreinigung
- Küchenreinigung (Spülservice, Abzugshauben)
- Desinfektion von Oberflächen, Küchen- und Beratungsbereich
- Schädlingsprävention (v. a. bei Lebensmittellager)
- Hygienekontrollen nach Lebensmittelhygiene-Verordnung (LMHV)

2. Einrichtung & Ausstattung

Beratung & Praxis

- Beratungsstühle, Schreibtische, Whiteboard, Flipchart
- Körperanalysewaagen (BIA, Körperfett, Muskelmasse)
- Kaliper, Maßbänder, Blutdruckmessgerät
- Laptop-/Beamer-Tisch für Präsentationen
- Wartungs- und Kalibrierkosten (z. B. Waagen)

Küche & Kochkurse

- Herde, Backöfen, Induktionsplatten, Dampfgarer
- Kühlschränke, Tiefkühlgeräte
- Küchenmaschinen, Mixer, Smoothie-Maker
- Messersets, Schneidebretter, Kochutensilien
- Pfannen, Töpfe, Backformen
- Thermometer, Vakuuierer
- Serviergeschirr, Gläser, Besteck
- Geschirrspüler, Wasserfilteranlagen

Präsentation & Schulung

- Beamer, Großbildschirm, Touchdisplay
- Soundanlage, Mikrofone (Headset/Lavalier)
- Anschauungsmodelle (Lebensmittel, Verdauung, Anatomie)
- Deko/Branding (Banner, Poster, Pflanzen)

3. IT & Digitalisierung

Hardware

- Laptops/PCs, Tablets für Kundentermine
- Smartphones (getrennt privat/geschäftlich)
- Fotokameras, DSLRs, spiegellose Kameras für Content
- Stative, Gimbals, Mikrofone für Social Media
- Drucker, Scanner, Etikettendrucker
- Externe Festplatten, NAS, Cloud-Backups

Software & Lizenzen

- Terminbuchung (Calendly, Doctolib, SimplyBook)
- Ernährungsplanungs-Software (NutriGuide, FDDB Pro, Yazio Coach)
- Video-Konferenztools (Zoom Pro, MS Teams, Google Meet)
- Online-Coaching-Plattformen (Elopage, Coachy, Kajabi)
- Zahlungs- & Abrechnungstools (Stripe, Digistore, PayPal Business)
- Newsletter-Systeme (CleverReach, Mailchimp)
- Grafik/Content (Canva Pro, Adobe Suite)
- Social Media Planer (Later, Buffer, Planoly)
- Buchhaltung (Lexoffice, SevDesk, DATEV)
- Cloud-Datenschutz (DSGVO-konform)
- Passwortmanager, 2-Faktor-Authentifizierung

4. Fachwissen & Weiterbildung

- Fachbücher, Kochbücher, Ernährungsmedizin
 - Fachzeitschriften (Ernährung im Fokus, Ökotrophologie)
 - Online-Datenbanken (PubMed, Ernährungsportale)
 - Zertifikatslehrgänge (IHK, VDOE, QUETHEB)
 - Fortbildungen: Diätetik, Sporternährung, Kinder-/Schwangeren-Ernährung
 - Webinare, Onlinekurse zu Trends (Low Carb, Darmgesundheit)
 - Teilnahme an Kongressen & Fachmessen
 - Pflichtfortbildungen für Zertifikatsträger (z. B. QUETHEB-akkreditiert)
-

5. Materialien für Kund:innen

- Ernährungsprotokolle, Tagebücher
 - Druck von individuellen Ernährungsplänen
 - Handouts, Infobroschüren, Poster
 - Rezeptkarten, Kochbuch-Selbstpublikation
 - Messgeräte zum Verleih (z. B. Kaliper)
 - App-Zugänge oder Premiumlizenzen für Kunden
 - Willkommenspakete (Infomappe, Goodies)
-

6. Marketing & Vertrieb

- Websiteerstellung, Pflege, SEO, Blogartikel
 - Domain & Hosting, SSL-Zertifikat
 - Online-Shop für E-Books, Kurse, Tools
 - Social Media Werbung (Meta Ads, Instagram, TikTok)
 - Videoproduktion (Imagefilm, Reels, YouTube)
 - Podcast-Produktion & Hosting
 - Google Ads, lokale Anzeigen
 - Flyer, Broschüren, Poster, Visitenkarten
 - Werbegeschenke (Trinkflaschen, Messlöffel)
 - Netzwerke: Kooperationen mit Ärzten, Fitnessstudios
 - Kundenbewertungen & Rezensionen managen
 - Teilnahme an Gesundheitstagen, Messen
 - Sponsoring (Lauf-Events, Fitnessstage)
 - PR-Arbeit (Interviews, Pressemitteilungen)
-

7. Personal & Zusammenarbeit

Angestellte/Freiberufler

- Assistenz für Verwaltung & Social Media
- Fachberater:innen (z. B. Sporternährung)
- Reinigungspersonal
- Grafik-/Videoproduktion
- Freie Köche für Kochkurse
- Referenten für Workshops

Lohnnebenkosten

- Sozialversicherungen, Berufsgenossenschaft (BGW)
- Zuschläge für Wochenend-/Abendkurse
- Reisekosten für mobile Einsätze

Recruiting

- Stellenanzeigen, Headhunter, Online-Portale
- Arbeitsmedizinische Vorsorge (bei Küchenbetrieb LMHV)

8. Veranstaltungen & Kurse

- Raummieten für externe Seminare/Workshops
- Kurs- und Schulungsmaterialien
- Lebensmittel & Zutaten für Kochkurse
- Küchengeräte-Miete (bei großen Kursen)
- Eventtechnik (Beamer, Mikrofone, Lautsprecher)
- Teilnehmerunterlagen & Zertifikate
- Werbematerial für Events
- Versicherung für Veranstaltungen
- GEMA-Gebühren bei Musikknutzung
- Reise- & Übernachtungskosten für Gastreferenten

9. Fahrzeuge & Mobilität

- Dienstwagen (Leasing, Versicherung, Kfz-Steuer)
- Wartung, Reparatur, TÜV, Reifen
- Tankkarten, Kraftstoff, Parkgebühren, Maut
- Fahrrad/E-Bike für Kundentermine in der Stadt

- Fahrzeugfolierung (Logo, Kontakt)
 - Fahrtkostenerstattung (Kilometergeld)
 - Autopflege (Innen-/Außenreinigung)
-

10. Versicherungen

- Betriebshaftpflicht (Veranstaltungen, Kochkurse, Beratungsfehler)
 - Berufshaftpflicht (Ernährungsberatung)
 - Produkthaftpflicht (z. B. bei Verkauf eigener Lebensmittel/Rezepte)
 - Rechtsschutzversicherung (Arbeits-, Vertrags-, Verkehrsrecht)
 - Inhalts-/Inventarversicherung (Praxis, Küche, Geräte)
 - Elektronikversicherung (IT, Kameras)
 - Unfallversicherung für Inhaber & Personal
 - Cyberversicherung (Kundendaten, DSGVO-Verstöße)
 - Veranstalterhaftpflicht bei Events
-

11. Recht & Compliance

- Steuerberatung, Buchhaltung, Jahresabschluss
 - Rechtsberatung (Haftung, AGB, Markenrecht)
 - Erstellung von AGB, Widerruf & Datenschutzerklärung (Onlineshop)
 - Marken-/Logoanmeldung beim DPMA/EUIPO
 - Notarkosten & Gewerbeanmeldung
 - Datenschutzberatung, Verarbeitungsverzeichnis (DSGVO)
 - Hygienevorschriften nach LMHV für Kochkurse
 - Dokumentation von Beratungsverläufen (falls medizinisch)
 - Mitgliedschaften (VDOE, QUETHEB, Berufsverbände)
-

12. Nachhaltigkeit & Zusatzangebote

- Bio-Zertifizierung (bei Kochkursen & Food-Verkauf)
 - Ökostrom, energiesparende Geräte
 - Umweltfreundliche Verpackungen für Produkte
 - Mülltrennung & Recyclingkonzepte
 - Kooperation mit nachhaltigen Lieferanten
 - CO₂-Ausgleich bei Versand digitaler und physischer Produkte
-

13. Sonstiges

- Kaffee, Tee, Wasser, Snacks für Kunden & Team
- Pflanzen, Raumduft, Dekoration für Wohlfühlambiente
- Fachliteratur zu Psychologie & Coachingmethoden
- Merchandising (z. B. bedruckte Schürzen, Einkaufstaschen)
- Testprodukte für Verkostungen (neue Lebensmitteltrends)
- Honorare für Fotografen/Videografen
- Fortbildungen zu Social Media & Online-Business
- Tools für Online-Kursverkauf (Webinare, Landingpages)
- Zertifikatsdruck, Urkunden & Starterpakete

Steuer- & Praxistipps (kompakt)

- **USt:** Beratungen meist 19 % USt; nur medizinisch-therapeutische Leistungen können steuerfrei sein.
- **Online-Produkte:** E-Books, Videokurse = digitale Leistungen → OSS prüfen bei EU-Verkauf.
- **Bewirtung:** Kundenbewirtung 70 % absetzbar; interne Mitarbeiterverpflegung 100 %.
- **GWG:** Geräte bis 800 € netto sofort absetzbar (z. B. Mixer, Kamera, Tablet).
- **Kurse:** LMHV beachten bei Lebensmittelverarbeitung → Hygieneschulung dokumentieren.
- **DSGVO:** Einwilligungen für Newsletter/Tracking; Video-/Bildrechte klären.
- **Fahrzeug:** 1 %-Regel oder Fahrtenbuch wählen.
- **Marketing:** Influencer-/Affiliate-Kooperationen steuerlich dokumentieren (Rechnungen/Kleinunternehmerregel prüfen).

Rechtlicher Hinweis

Diese Checkliste dient als **umfassende Orientierung** für **Ernährungscoaches & Ernährungsberater:innen**.

Sie ersetzt **keine individuelle steuerliche oder rechtliche Beratung**.

Für Vollständigkeit und Richtigkeit sind die Steuerpflichtigen verantwortlich.

Gesundheits-, Steuer- und Datenschutzvorschriften können sich ändern; maßgeblich ist der **aktuelle Rechtsstand**.