

## FAQ

### Zur Kombination der Methoden Ernährung nach den 5 Elementen mit dem individuellen Stoffwechseltyp

#### Gibt es nicht schon genug Konzepte?

Richtig, Konzepte gibt es viele. Allerdings gehen die meisten davon aus, dass wir alle gleich funktionieren. Dem ist aber nicht so. Die passenden Mengen an Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten sind nicht für alle gleich, ebenso wenig die Auswahl der geeigneten Nahrungsmittel. Während den einen zum Beispiel mageres helles Eiweiß wie Hühnerbrust optimal versorgt, braucht der andere das rote Muskelfleisch vom Haxl (Keule), um satt und zufrieden zu sein. Auch führen 5 Mahlzeiten (selbst wenn es nur die berühmten 5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag sind) bei vielen zu Übergewicht. Ich räume mit dem Entweder-Oder auf und empfehle meinen KlientInnen maßgeschneidert die für sie passende Ernährung. Diese Kombination erlaubt es, effektiv und individuell auf den Einzelnen einzugehen.

#### Wie sind Sie auf die Idee gekommen, die TCM Ernährung mit den Stoffwechseltypen zu kombinieren?

Ich habe mir die Ernährungslehre nach TCM angeeignet und war damit auch sehr zufrieden, da ich gelernt hatte, ungünstige Mahlzeiten wie zu viel rohes Obst und Gemüse, Milchprodukte oder Brotmahlzeiten durch bekömmlichere, gekochte Mahlzeiten zu ersetzen. Ich fühlte mich wesentlich besser, hatten mehr Energie und keine Blähungen. Auch die meisten meiner Klienten waren sehr zufrieden mit den empfohlenen Ernährungsumstellungen, aber längst nicht alle.

Später bekam ich Gewichtsprobleme und fühlte mich nicht ganz optimal versorgt. Damals wusste ich noch nicht, dass ich für meinen Stoffwechseltyp viel zu viel Getreide und zu wenig Eiweiß aß.

Als ich dann von den Stoffwechseltypen hörte, wurde ich hellhörig und finge an, gemeinsam mit einer Kollegin, meiner späteren Co-Autorin alles Wissen zusammenzutragen, das wir finden konnten.

#### Welche Stoffwechseltypen gibt es?

Zunächst kann man 3 Kategorien unterscheiden: die Eiweißtypen, die Kohlenhydrattypen und die Kategorie, in der Mitte: die Ausgewogenen Typen. In der Kategorie der Eiweißtypen und der Kategorie der Kohlenhydrattypen kann man dann noch jeweils 2 Gruppen unterscheiden – sodass man auf insgesamt 5 Stoffwechseltypen kommt.

Im Alltag gibt es allerdings so viele Stoffwechseltypen als es Menschen gibt, denn der Typ ist letztlich so individuell wie der einzigartige Fingerabdruck eines Menschen.

#### Wie werden die Typen festgestellt?

Ich verwende in meiner Praxis ein Gerät. Mithilfe dessen Hilfe samt dem kinesiologischen Armlängenreflextest kann ich innerhalb weniger Minuten den Stoffwechseltyp eines Klienten bestimmen.

### **Wie funktioniert so ein Testgerät?**

Durch das Gerät werden elektromagnetische Impulse auf den Körper übertragen. Der Armlängenreflex gibt dann Aufschluss über die Reaktion des Körpers darauf.

### **Warum ist Ihre Methode gut?**

Die Kombination Stoffwechselltypen mit TCM Ernährung funktioniert so gut weil sie sehr effektiv ist, die passende Ernährung zu finden, ganz individuell auf den einzelnen zugeschnitten ist, die Empfehlungen gut tun, schmecken und leicht umzusetzen sind.

Deshalb sollte in Zukunft jeder die Möglichkeit haben, seinen Stoffwechselltyp bestimmen zu lassen und die Ernährung entsprechend umzustellen.

### **Wie funktioniert Ihre Methode?**

Die Klienten kommen in die Beratung.

### **Was ist das einmalige an Ihrem Konzept?**

Einzigartig daran ist die Kombination einer altbewährten östlichen Ernährungstradition mit einer neuen westlichen Methode.

Die Chinesische Befundung ermöglicht einen guten Einblick in die aktuelle Konstitution eines Menschen, die Austestung des Stoffwechselltyps beantwortet die Frage nach den Anteilen und den spezifischen Nahrungsmitteln, die denjenigen optimal versorgen. Eingebettet in die Grundsätze der Chinesischen Ernährungslehre über Bekömmlichkeit, wird so höchste Bioverfügbarkeit im Körper sichergestellt.

### **Wie sichern Sie die Qualität?**

Selbstverständlich halte ich einerseits mein Wissen auf dem neuesten Stand, lese Fachliteratur, vertiefe mein Wissen in diversen Fortbildungen und forsche intensiv zu einzelnen Ernährungs-Themen.

Außerdem halte ich zu meinen KlientInnen engen Kontakt.

### **Wo sehen Sie sich in 5 Jahren?**

Die typgerechte Ernährungsberatung ist fixer Bestandteil der Gesundheitsvorsorge, denn diese Kombination hat sich voll bewährt. Dadurch setzen viele KollegInnen das Konzept begeistert ein, was zu einer flächendeckenden Verfügbarkeit im europäischen Raum führt. Das bedeutet, dass in 5 Jahren jeder die Möglichkeit hat, seine Gesundheit und sein Wohlbefinden durch typgerechte bekömmliche Kost gezielt herbeizuführen.