



Individuelle und ganzheitliche Ernährungsberatung TCM



Die Ernährung nach den fünf Elementen ist die Umsetzung der chinesischen Ernährungslehre (Teil der TCM) in unserer westlichen, saisonalen Küche. Lebensmittel, Getränke, Zubereitungsarten und Kräuter werden gemäss ihrer energetischen und stofflichen Wirkung gezielt eingesetzt. Dadurch können Ungleichgewichte in der Energie (z.B. Abwehrschwäche, Verdauungsschwäche) oder bei den Säften (z.B. Blutmangel, trockene Haut) gezielt angegangen werden.

Die Basis meiner Ernährungsberatung bildet die Ernährungslehre nach der traditionellen chinesischen Medizin (TCM)/5-Elemente-Küche und die gesicherten Erkenntnisse der westlichen Lebensmittelwissenschaft. Ich vertrete keine extremen Ernährungsformen, die bestimmte Lebensmittel generell ausschliessen. Ich respektiere jedoch alle Ernährungsformen und kann Sie auch zum Beispiel bei einer vegetarischen oder veganen Ernährung unterstützen, sich ausgewogen zu ernähren.

Sie sind der wichtigste Mensch in Ihrem Leben und in meiner Ernährungsberatung

„Karin Nowack ist eine sehr umsichtige, einfühlsame Beraterin mit viel Hintergrundwissen und Erfahrung“.

„Die umfassende Beratung bei Karin Nowack und das Befolgen ihrer Ernährungsempfehlungen haben meine Verdauung bald wieder ins Lot gebracht“.
(Aussagen von Kundinnen)



Karin Nowack, Zert. Ernährungsberaterin TCM, seit 4 Jahren selbständige Ernährungsberaterin.

Meine Ernährungsberatung geht von Ihrem aktuellen Gesundheitszustand aus und ist immer individuell. Wir haben genetisch bedingt unterschiedliche Stoffwechsel, üben verschieden anstrengende Tätigkeiten aus, haben eine Geschichte und befinden uns in einem individuellen Gesundheitszustand und Umfeld.

Ich mache keine Vorschriften sondern gebe Ihnen Empfehlungen und viele praktische Tipps. Im Zentrum steht dabei das genussvolle Kochen mit frischen, saisonalen und regionalen Zutaten. Durch Wissen, Erkennen, Ausprobieren und Spüren können Sie Schritt für Schritt selber die Verantwortung übernehmen für die Verbesserung ihres Wohlbefindens und ihrer Vitalität.

Das Ziel ist, dass Sie die Ernährungsweise finden, die Ihnen gut tut!

Die 5 Elemente Küche: Zeitgemässe Ernährung für Ihr Wohlbefinden

Die Ernährung nach den 5 Elementen ist ein zeitgemässer und ganzheitlicher Ernährungsstil, der auf dem Jahrtausende alten Wissen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) beruht. Zusammen mit der Akupunktur, der Kräutermedizin, der Tuina-Massage und den Körperübungen Taiji und Qi-Gong gehört die Ernährungslehre zu den wirksamen Heilmethoden der TCM. Diese haben alle das Ziel, Krankheiten vorzubeugen und zu heilen indem das Gleichgewicht auf der körperlichen, seelischen und geistigen Ebene hergestellt wird. Es geht nicht um chinesisches Kochen, sondern um die Übertragung der Prinzipien der chinesischen Ernährungslehre auf die westliche,



regionale und saisonale Küche. Die Ernährung nach den 5 Elementen ist mit etwas Einsatz, aber ohne allzu grossen Aufwand möglich. Es sind keine speziellen Zutaten notwendig.

Die chinesische Ernährungslehre ist sehr ganzheitlich und hat einige Eigenheiten. Während in der westlichen Ernährungslehre die Inhaltsstoffe im Vordergrund stehen, werden in der chinesischen Ernährungslehre die stofflichen *und* energetischen Wirkungen betrachtet.

Jedes Lebensmittel hat bestimmte Auswirkungen auf den menschlichen Körper, dabei sind folgende spezifische Eigenschaften ausschlaggebend: Geschmack (z.B. sauer), Organbezug (z.B. Leber) und Temperaturwirkung (z.B. kühlend).

In der Ernährungsberatung und Therapie können somit Lebensmittel und Speisen ganz gezielt eingesetzt werden, um energetische und stoffliche Mängel auszugleichen, z.B. die Verdauungskraft zu stärken, Blut aufzubauen, den Körper zu wärmen oder zu kühlen. Lebensmittel sind in diesem Sinne eine Form von Heilmittel.



Sehr wichtig ist auch das Prinzip der Bekömmlichkeit: Der Ausgangspunkt einer guten Gesundheit ist eine „starke Mitte“, die sich in einer guten Verdauungskraft äussert. Indem wir das Essen bekömmlich zubereiten, sorgen wir für eine gute Verdauung und einen funktionstüchtigen Stoffwechsel. Durch hochwertige Mahlzeiten, die unser Organismus optimal verwerten kann, steigern wir unsere Vitalität und Lebenskraft.

Die Ernährung nach den 5 Elementen unterstützt Sie darin, Ihr Gleichgewicht wieder zu finden. Sie dient der Vorsorge, kann aber auch gezielt bei Beschwerden (Verdauung, Kälte- oder Hitzegefühle, Lebensmittelunverträglichkeiten, Abwehrschwäche, Energiemangel, Gewichtsprobleme etc.) eingesetzt werden.

Vorgehen und Kosten

Die Ernährungsberatung wird individuell auf Ihre Ziele und Bedürfnisse abgestimmt. Beim ersten Termin, der 60 bis 90 Minuten dauert, führe ich eine ausführliche Befragung durch, und mache eine Zungendiagnose. Danach füllen schreiben Sie ein Ernährungsprotokoll. Beim zweiten Termin von etwa einer Stunde besprechen wir die individuelle Ernährungsempfehlung und die schrittweise Umsetzung in ihrem Alltag. Ausser-Haus-Verpflegung kann ebenso angesehen werden wie die Ernährung für die ganze Familie. Ein Ernährung coaching umfasst noch mindestens zwei weitere Termine, bei denen die Umsetzung, Motivation und weitere Fragen besprochen werden. Ebenfalls möglich sind reine Ernährungsinformationen, aber auch Kochcoachings und Kochanlässe für mehrere Personen.

Eine Ernährungsumstellung benötigt erfahrungsgemäss Zeit und Geduld. Da die Ernährung nach den 5 Elementen aber so gut schmeckt, gut tut, satt und zufrieden macht, führt sie bei den meisten Menschen sehr bald zu guten Erfolgen.

Kosten: 90 Franken pro Stunde Beratung inklusive Unterlagen und Rezepte.

Ernährung coaching mit 4 Terminen: Pauschal 350.- Franken. Ermässigung bei länger dauernden Ernährungsbegleitungen oder für Wenigverdienende möglich.

Keine Krankenkassenanerkennung.

Melden Sie Sich für Ihr individuelles Anliegen – packen Sie es an - zugunsten Ihrer Gesundheit.

“Lass Nahrung deine Medizin und Medizin deine Nahrung sein”. (Hippokrates)