

gesund, vital, schlank

Ich biete an:

- Einzelberatung
- Abnehmen in der Gruppe
 - Vorträge

Termine nach Vereinbarung

Ganzheitliche Gesundheitsberatung

Ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin GGB

und Diplom-Ökonomin

Birgit Söhnel-Schormann

Telefon: 02841-39 60 16

eMail: b.soehnel-schormann@web.de



Ganzheitliche Gesundheitsberatung

nach Dr. Bruker

Birgit Söhnel-Schormann



Ganzheitliche Gesundheitsberatung

Mein Anliegen ist eine umfassende Aufklärung über eine möglichst gesund erhaltende, natürliche Lebensweise, insbesondere über eine natürliche gesunde Ernährung, denn:

Gesundheit ist ein Informationsproblem !

- Wollen Sie gesund **abnehmen**? Und sich vielleicht auch in einer Gruppe mit anderen Betroffenen austauschen?
- Haben Sie bereits **Beschwerden** und wollen zumindest eine Besserung erzielen?
- Sind Sie **schwanger** oder wollen Sie es werden und wollen Ihrem Ungeborenen die besten Voraussetzungen mit auf den Weg geben, die es bekommen kann?
- Können Sie nicht **stillen** und möchten etwas über Alternativen zur herkömmlichen **Baby-Nahrung** erfahren?
- Sind Sie **Allergiker** oder hat Ihr Kind **Neurodermitis** oder **Asthma** ?

Dann kann ich Ihnen helfen. Ich möchte Ihnen gerne aufzeigen, was **Sie selbst** tun können, um Ihre **Gesundheit** und **Vitalität** zu erhalten oder wieder zu erlangen.

Gesundheit hat auch heute einen sehr hohen Stellenwert, besonders dann, wenn sie bereits beeinträchtigt ist. Jedoch ist das **Wissen** über eine gesund erhaltende Lebensführung erschreckend gering. Es herrscht große Verunsicherung aufgrund der so häufig widersprüchlichen Informationsflut der Medien und des Internets. Werbung wird oft als „wissenschaftlich gesicherte“ Aussage getarnt. Heute fehlt die **Zuversicht** in das Leben, das Urvertrauen. Das Wissen, sich in alltäglichen Situationen helfen zu können - was früher von Generation zu Generation weitergegeben wurde - gibt es nicht mehr.

Ein großer Teil dessen, was uns in der Alltags-Hektik zunehmend verloren geht, ist die **Zubereitung unserer Speisen**. Die Verantwortung dafür wird uns mehr und mehr von der Nahrungsmittelindustrie abgenommen. Viele Menschen wissen heute schon nicht mehr, wie Speisen frisch zubereitet werden.

Doch unsere **Nahrung ist unser Schicksal**, wie Dr. **Max Otto Bruker** bereits vor mehr als einem halben Jahrhundert erkannt hat: „**Du bist, was du isst!**“

Die Schädigungen, die durch **Fehlernährung** entstehen, sind nicht exakt abzuschätzen, da nachteilige gesundheitliche Auswirkungen oft erst Jahre, ja oft sogar erst Jahrzehnte später auftreten. Zudem sind ihre Symptome nicht charakteristisch und ihre Zuordnung fällt selbst erfahrenen Ärzten schwer. Jedoch sprechen die ständig steigenden Gesundheitskosten für sich.

Mit jeder **Gesundheitsreform** werden die Zuzahlungen, die wir bereits leisten müssen, weiter erhöht. Viele Leistungen werden von den Krankenkassen gar nicht mehr übernommen. Wäre es nicht schön, wenn uns eine gesunde Lebensweise manche Arztbesuche und Medikamente ersparen könnten?