



## WARUM TCM?

Die traditionelle chinesische Medizin ist ein ganzheitliches Konzept und setzt immer die Gesundheit von Körper, Geist und Seele voraus. Fühlen wir uns rundum wohl, sind wir voller Energie und fit.

Kommen wir aus unserem Gleichgewicht, entsteht über kurz oder lang Raum für Krankheit. Im Großen und Ganzen geht es also in der TCM darum, das Gleichgewicht = Gesundheit so gut als möglich aufrechtzuerhalten und Ungleichgewichte rechtzeitig auszugleichen.

## WIE FUNKTIONIERT DAS?

Dafür begeben wir uns auf Ursachenforschung und erstellen ein individuell auf dich abgestimmtes Konzept. Dabei spielt die Ernährung meist eine große Rolle aber auch dein Alltag, deine Gewohnheiten, deine Emotionen sowie deine Persönlichkeit werden miteinbezogen.

Ich gebe dir konkrete Empfehlungen und Tipps, die für dich funktionieren und nehme dich gerne auch „an die Hand“, solange bis wir dein Ziel erreicht haben.

 Hinweis: Die Ernährungsberatung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin ist kein Ersatz für die ärztliche Diagnose und Behandlung. Sie erfüllt keine medizinischen Zwecke.

## WOBEI DIR DIE TCM HELFEN KANN

### „MITTE STÄRKEN“

Eine gute Verdauung ist der Schlüssel zu Wohlbefinden und Gesundheit.



#### STARKES IMMUNSYSTEM

und gute Abwehrkräfte in der kalten Jahreszeit



#### ERHOLSAMER SCHLAF

Kombination aus Ernährung, Bewegung & Stressmanagement



#### KINDERERNÄHRUNG

Für starke und gesunde Kinder, die später selbst optimal für sich sorgen können



#### KINDERWUNSCH

- nur mit ärztlicher Begleitung möglich



#### WUNSCHGEWICHT & STOFFWECHSELTYPEN

Individuelle Tipps und was dein Körper wirklich braucht



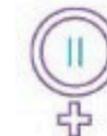
#### SCHWANGERSCHAFT, STILLZEIT & BEIKOST

Mama und Kind vorbereiten und stärken



#### MENSTRUATION & ZYKLUSTHEMEN

Ein harmonischer Zyklus ist zu jeder Zeit schmerz- und beschwerdefrei



#### WECHSELJAHRE

- Zeit für den goldenen Neubeginn