

Wohlbefinden und Vitalität mit Chinesischer Medizin

Ernährung aus Erfahrung

Körperliche, mentale und seelische Gesundheit und Ernährung gehen Hand in Hand!

Im Januar 2020 startet die Vortragsreihe gesunde Ernährung! Alles was du wissen solltest, damit du dich rundum wohl fühlst. Die Blickwinkel unter welchen ich das Thema Ernährung betrachte, sind immer umfassend, ganzheitlich und beziehen Körper, Geist und Seele mit ein. Denn dein Essen ist eine großartige Basis für deine alltägliche Lebenspflege. Viele Fragen um ganzheitliche Gesundheit können sich verabschieden, wenn diese Basis für dich stimmig ist. Das sind oft nur kleine Maßnahmen mit einer großen Wirkung. Aus diesem Grund biete ich dir diese Vortragsreihe an, damit auch du mit einfachen Mitteln gut für dich und deine Familie sorgen kannst. Jeder Vortrag ist mit 60 Minuten Vortragszeit und ca. 20 Minuten für Fragen angelegt. Rezepthandouts sind je nach Thema inklusive. Kosten 18 € pro Vortragsabend.

Folgende Vorträge sind bis Juli 2020 im Programm:

„TCM-Diätetik, eine Mode? -Oder was die Oma noch wusste!“

Wo liegen die Unterschiede zur westlichen Ernährungsweise, welche Vorteile bietet sie und wie lässt sich das ganz einfach in unsere Alltagsküche bringen.

In diesem praxisnahen Vortrag geht es um einen Einblick in die wichtigsten Inhalte der TCM und weshalb uns diese Ernährungsweise näher ist als wir manchmal denken. Anhand eines „Ernährungstages“ erkläre ich die Zusammenhänge und mit diesem TCM-Tag kannst du anhand der Rezeptvorschläge einfach für dich selbst testen, wie sich so ein Tag gestalten lässt und wie sich deine Mitte in der Folge fühlt.

Der Vortrag ist für jeden geeignet, der sich für die TCM-Diätetik interessiert und/oder eine schmackhaft und gesunde Küche kennen lernen möchte. Da die TCM immer ganzheitlich denkt, spielen Wohlbefinden und Freude auch bei der Ernährung eine große Rolle.

Das Rezeptblatt für einen TCM-Tag gibt es für interessierte Menschen am Ende des Vortrags als kostenfreies Geschenk.

Ganzheitliche Ernährung bei Krebs

Mit sanfter Ernährung das Wohlbefinden steigern, die Mitte stützen und wieder zu Kräften kommen. Ernährung ist nicht nur in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ein wichtiges und unabdingbares Standbein. Viele gesundheitliche Probleme haben in unpassender oder falschen Ernährungsgewohnheiten ihren Ursprung. Es ist für viele Menschen keine Frage, dass bei einer schweren Erkrankung wie Krebs die Ernährung einen wichtigen Aspekt der Genesung darstellt.

Private-Praxis Dr. med. Irmgard Kampschulte

Praxis Burghausen: Marktlerstraße 14, 84489 Burghausen, Telefon: +49 8677/9186555

Praxis Neuhofen: Anton-Berghammer-Str. 6, 84389 Neuhofen: +49 8726/969550

Wohlbefinden und Vitalität mit Chinesischer Medizin

Ernährung aus Erfahrung

Besonders während der Behandlungszeit und auch in der Nachsorge spielt dies eine wichtige Rolle. Dennoch sollte diese Säule, die so alltäglich ist voller Genuss und Freude sein. In diesem Vortrag gehe ich auf den Ansatz der ketogenen Ernährung ein. Spreche darüber wieso für mich persönlich die TCM-Diätetik die passendere Ernährungsform ist und weshalb sich das einfach und alltagstauglich in unseren Breitengraden umsetzen lässt.

Da besonders für Krebspatienten die akute Behandlungsphase voller Fragen ist, gebe ich einen kurzen Einblick in "Erste Hilfe" Maßnahmen, die Übelkeit vermeiden ist ein wichtiger Punkt und die Körpersubstanz aufbauen ein weiterer wichtiger Aspekt. Diese Tipps basieren auf Ernährungsempfehlungen und sind gut praktisch umzusetzen.

Ganzheitliche Ernährung bei Schmerzen

Die Traditionelle Chinesische Medizin kennt eine Reihe von Auslösern für Schmerzen. Dabei sind diese Auslöser oft sehr unterschiedlich. Welche Ursachen aus Sicht der Ernährungstherapie für Schmerzen verantwortlich sein können und was du für dein Wohlbefinden tun kannst, um Kopfschmerzen, Rheuma, Muskelschmerzen und andere Schmerzen zu vermeiden, darum geht es in diesem Vortrag.

Wo ist ein Zuviel im System die Ursache und wann ein Zuwenig. Wie kann eine Kombination von traditioneller Ernährungsweise und modernen Möglichkeiten die Schmerzsymptomatik verbessern und wieder mehr Lebensqualität ins Leben bringen. In diesem Vortrag geht es darum wie du die ersten Schritte in eine gute Balance wieder gehen kannst und mit passender Ernährungsweise unterstützt.

Allergien, Unverträglichkeiten, Reizdarm und Co!

Was verursacht die massive Zunahme dieser Symptome. Viele Menschen, die unter einer Allergie oder Darmproblemen leiden, müssen sich sagen lassen: "Das ist alles psychosomatisch! Das gab es doch früher auch nicht!" Oder: "Ja die Mütter heutzutage, machen aus jeder Mücke einen Elefanten!"

Leider ist das keine Hilfe, wenn Menschen unter Luftnot, Hautauschlägen, Konzentrationsproblemen, Müdigkeit, benebelt Sein, Panikattacken und noch vielen anderen Symptomen leiden, die nicht zugeordnet werden können. Sehr häufig stecken Nahrungsmittel Unverträglichkeiten dahinter. Weshalb es notwendig ist, hier zu handeln und wie das gehen kann, darum geht es in diesem Vortrag. Welche Art von Küche sehr unterstützend wirkt ist ein weiterer Punkt den ich anspreche. Ebenso gehe ich darauf ein, welche wirksamen Hilfen es gibt, akute Symptome zu mildern. Dennoch muss eine nachhaltige Lösung das Ziel sein, damit eine Verschlimmerung bzw. Verlagerung der Probleme vermieden werden kann. Besonders nach körperlichen Krisen kann es sein, dass latente Probleme in diesem Bereich deutlich zum Tragen kommen. Meinen Weg aus diesem Dilemma musste ich selbst gehen. Heute weiß ich, es geht auch deutlich einfacher.

Private-Praxis Dr. med. Irmgard Kampschulte

Praxis Burghausen: Marktlerstraße 14, 84489 Burghausen, Telefon: +49 8677/9186555

Praxis Neuhofen: Anton-Berghammer-Str. 6, 84389 Neuhofen: +49 8726/969550

Wohlbefinden und Vitalität mit Chinesischer Medizin

Ernährung aus Erfahrung

Wechseljahresbeschwerden und die TCM-Diätetik

Wie kann die Ernährung nach den 5-Elementen bei Wechseljahresbeschwerden helfen?

Die Wechseljahre sind für viele Frauen eine spannende Zeit. Wechseljahre bedeutet oft nochmal eine Zeit der großen Aufgaben. Die Lebensplanung der Kinder ist noch im vollem Gange und dabei

sind die eigenen Eltern schon in einer Zeit in der sie bereits Unterstützung benötigen. Nicht selten bleiben da die eigenen Bedürfnisse auf der Strecke. Eine alltagstaugliche Ernährung, die auch noch die ein oder andere Hitze besänftigt, kann hier eine große Hilfe sein. Neben Hitzewallungen, kommen seelische Ausnahmezustände oft dazu. Ein durch Stress und Überlastung "eingeklemmtes Leber Qi" macht dann wirklich keine Freude. Kein Wunder, wenn dabei die ganze Frau ständig am köcheln ist.

Körperlich findet das durch Hitzewallungen, Kopfschmerzattacken oder Übergewicht seinen Ausdruck. Mental und seelisch, nimmt Stress und Ärger überhand. So bleibt manchmal nur der Ausbruch um sich wieder Luft zu schaffen. Mit passender Ernährung, einen sanften Blick auf Hormone und aktiver Lebenspflege lässt sich hier ganz viel verändern. Im Vortrag spanne ich dazu einen feinen Bogen und mit viel Humor gehe ich auf einzelne Aspekte der Wechseljahre ein.

Warum Humor in der TCM keinen Spaß macht

Humor ist der Begriff für Feuchtigkeit in der Traditionellen Chinesischen Medizin. Wo kommt diese Feuchtigkeit her, weshalb macht es Probleme und was tun?

Diese Art von Feuchtigkeit kennen viele Menschen mit dem Bild von Ödemen, Wassereinlagerungen, Aufgeschwemmt sein oder Übergewicht. Bei Gewichtsproblemen steht immer auch Humor mit im Raum. Im Vortrag geht es darum welche Ernährungsstrategie dabei eine Hilfe ist und was du besser meiden solltest. Weshalb auch zu wenig an Essen für deine Probleme verantwortlich sein kann und wie du deine Umwandlungskraft, deinen Stoffwechsel wieder aktivieren kannst. "Verhungern" an vollen Tellern ist ein wichtiger Aspekt, wenn es darum geht, dass Humorblokkaden die Aufnahme von wichtigen Substanzen einschränken. In diesem Vortrag mache ich auch Mut, wieder mit Freude an den Tisch zu gehen.

Martina Kahlert, Heilpraktikerin für Psychotherapie,
Ernährungsberatung für TCM-Diätetik (ärztlich geprüft)

Preis: 18 € pro Vortrag

Zeit: 19:00 Uhr

Datum und Ort: bitte den jeweiligen Ausschreibungen im Onlinekalender entnehmen

<https://www.burghausen-tcm.com/kurse/>

Anmeldung: am jeweiligen Veranstaltungsort

Private-Praxis Dr. med. Irmgard Kampschulte

Praxis Burghausen: Marktlerstraße 14, 84489 Burghausen, Telefon: +49 8677/9186555

Praxis Neuhofen: Anton-Berghammer-Str. 6, 84389 Neuhofen: +49 8726/969550