

SIE HABEN EIN AKUTES ERNÄHRUNGSPROBLEM?

**HANDELT ES SICH UM EINEN MEDIZINISCHEN NOTFALL?
RUFEN SIE SOFORT DIE 112.**

BEI ALLEN ANDEREN ERNÄHRUNGSPROBLEMEN VEREINBAREN
SIE BITTE EINEN PERSÖNLICHEN BERATUNGSTERMIN.

DIE FOLGENDEN INHALTE DIENEN FACHPERSONAL UND
IHNEN PERSÖNLICH ALS ALLGEMEINE ÜBERSICHT. WAS FÜR SIE
ZUTREFFEND IST, ERFAHREN SIE EBENFALLS IM
BERATUNGSGESPRÄCH.



HITZE

ATEMNOT

ÜBELKEIT

SCHWINDEL

HERZRASEN

ENGE GEFÜHL

PELZIGE ZUNGE

STARKE UNRUHE

BENOMMENHEIT

BAUCHKRÄMPFE

STARKES KOPFWEH

HAUTREAKTIONEN

SCHLUCKBESCHWERDEN

NOTRUF 112

DAS SIND NOTFALL SYMPTOME

Viele Menschen erleben nach dem Verzehr bestimmter Speisen oder Getränke Beschwerden. Wichtigstes Merkmal von akuten ernährungsbedingten Notfällen ist der Gedanke:

“JETZT BRAUCHE ICH HILFE.”

Diese Dynamik ist kein Zeichen von Einbildung, sondern Ausdruck komplexer körperlicher Regulationsmechanismen. Denn ab einer bestimmten Intensität der Beschwerden übernimmt ihr Körper die Kontrolle und reagiert einfach nur noch. **Sie merken, dass Sie schnell handeln müssen und auf Hilfe angewiesen sind.** Dieses Gefühl kommt automatisch. Sollten Sie sich unsicher sein, rufen Sie lieber einmal zu viel als zu wenig den Notruf 112 an.

Es ist wichtig zu verstehen, dass ihr Körper einfach nur auf einen Auslöser mit seinen Möglichkeiten reagiert und Ihnen nicht schaden will. Weil sein Repertoire an Warnsignalen begrenzt ist, zeigen sich trotz unterschiedlicher Auslöser ähnliche Symptome. Das macht die Situation so diffizil.

Die gute Nachricht ist: Viele dieser Reaktionen können einmalig oder bei professioneller Ernährungstherapie langfristig reversibel sein. In jedem Fall ist Ihre Hoffnung berechtigt, wieder unbeschwert durchs Leben zu gehen und weiterhin eine breite kulinarische Vielfalt zu genießen.

SOFORTMASSNAHMEN

Wenn Sie sich noch selbst helfen können:

- Wählen Sie den Notruf 112
- Geben Sie Vertrauenspersonen Bescheid
- Bleiben Sie ruhig
- Öffnen Sie ggf. die Fenster für frische Luft
- Beenden Sie das Essen und Trinken
- Behalten Sie Essensreste damit das Notfallteam sofort erkennt, was Sie zu sich genommen haben – das ist insbesondere bei Vergiftungsverdacht wichtig
- Wenden Sie bei bekannten Allergien Ihr Notfallset an
- Bei bekanntem Diabetes Typ 1 und Bewusstsein: Traubenzucker, Saft oder Haushaltszucker essen

Sollten Sie bewusstlose Personen antreffen:

- Atmung prüfen & ggf. Wiederbelebung starten
- Schocklage oder stabile Seitenlage
- Kontinuierlich beobachten und dabei bleiben
- Bei bekanntem Diabetes Typ 1 - Glucagon Notfallkit anwenden

MASSNAHMEN BIS ZUR BERATUNG

Eckpfeiler für Ihre vorübergehende Notfall-Ernährung

- **Pur und natürlich:** Wählen Sie nur Speisen und Getränke, die aus einer oder nur sehr wenigen natürlichen Zutaten bestehen. Ideal sind stilles Wasser, Pellkartoffeln, pur gebratenes Fleisch oder Fisch sowie milder Käse wie Mozzarella.
- **Weniger ist mehr beim Würzen:** Nutzen Sie ausschließlich Salz und Pfeffer, um Ihre Mahlzeiten abzuschmecken.
- **Verzicht auf Fertigprodukte und Zusätze:** Streichen Sie Fertigprodukte sowie fertige Soßen komplett von Ihrem Speiseplan.
- **Pause für Supplements:** Lassen Sie in dieser Phase alle Nahrungsergänzungsmittel weg.
- **Einfach süßen:** Falls nötig, süßen Sie ausschließlich mit gewöhnlichem Haushaltszucker.
- **Brot und Backwaren in Maßen:** Essen Sie Brot und Gebäck nur in geringen Mengen. Gut geeignet ist ein einfaches Butterbrot – pur oder mit ein paar Scheiben Gurke. Auch ein klassisches Croissant oder ein Milchbrötchen sind in dieser Phase erlaubt.

MASSNAHMEN BIS ZUR BERATUNG - 2

Bitte beachten Sie:

Diese reduzierte Ernährungsform ist ausschließlich für die akute Phase gedacht – so lange, bis wir die genaue Ursache Ihrer Beschwerden gefunden haben. Wer sich vegan ernährt oder hauptsächlich auf vegetarische Ersatzprodukte und Fertiggerichte setzt, wird sich mit dieser Auswahl verständlicherweise schwerer tun.

Das Ziel dieser kurzzeitigen Einschränkung ist es, von einer sicheren Basis aus Schritt für Schritt neue Lebensmittel zu testen. Je besser Sie sich fühlen und je weiter Ihre Beschwerden zurückgehen, desto vielseitiger wird Ihr Speiseplan wieder. Bleiben Sie unbesorgt: Ihre gesunde Ernährung bleibt trotz der Einschränkung vollkommen erhalten.

Sehen Sie es wie die Behandlung eines Beinbruchs, den wir jetzt schonen, damit er schnellstmöglich und stabil verheilt. Genau diese Entlastung übertragen wir nun auf Ihre Ernährung, um Ihren Körper optimal bei der Genesung zu unterstützen.



AUSLÖSER - BEKANNT UND UNBEKANNT

HYGIENE

HORMONE

JAHRESZEIT

GESUNDHEIT

TEMPERATUR

ZUBEREITUNG

LEBENSMITTEL

MEDIKAMENTE

INSEKTENSTICHE

KONSERVIERUNG

UMWELTEINFLÜSSE

VIRUSINFEKTIONEN

BLÜTEN, GRÄSER, POLLEN


AUSLÖSER UND KONTEXTFAKTOREN


Um Ihnen wieder Sicherheit und Selbstbestimmung zurückzugeben, schauen wir uns die Mechanismen genauer an und auch, was Sie konkret dagegen tun können.

Zuallererst ist es wichtig zu verstehen, dass ihr Körper einfach nur auf einen Auslöser mit den ihm gegebenen Möglichkeiten reagiert. Das ist sein gutes Recht, wenn er mit etwas belastet wird, was ihm schadet. Denken Sie nur daran, wie Sie reagieren, wenn Ihnen etwas persönlich widerstrebt, dann schimpfen Sie auch – egal warum. Genau das tut ihr Körper auch. Das Problem dabei ist, die **Auslöser und Reaktionen sind teilweise so unspezifisch**, dass es einige Detektivarbeit erfordert, diese zu identifizieren. Denn der Mensch ist nicht dafür gemacht, mit derart komplexen und hochkonzentrierten Inhaltsstoffen konfrontiert zu werden. **Oft gibt es eine eindeutige Erklärung, oft bleibt diese aber auch aus.**


Bei der professionellen Analyse werden neben den öffentlichen oder wahrscheinlichen Auslösern auch viele Kontextfaktoren wie Tageszeit, Stresslevel, Zubereitungsart, Menge, Kombinationen, chemische Belastungen oder körperliche Belastung betrachtet. Denn das gleiche Lebensmittel kann an einem Tag völlig unproblematisch sein – und am nächsten Tag Beschwerden auslösen. Zudem können diese Beschwerden auch zeitversetzt auftreten und in unterschiedlicher Ausprägung.

MEDIKAMENTE UND LEBENSMITTELREKATIONEN

 CYP3A4-Hemmung durch **Grapefruit**
Erhöht die Konzentration vieler Medikamente.

 CYP1A2-Hemmung durch **Zitrusfrüchte**
Verändert Abbau von Psychopharmaka und Koffein.


 **Koffein**-Interaktionen
Verstärkt Wirkung von Stimulanzien, hemmt Beruhigungsmittel.

 **Kalzium/Milchprodukte** – Chelatbildung
Blockiert Aufnahme von Antibiotika (Tetrazykline, Fluorchinolone).

 **Vitamin-K-reiche Lebensmittel**
Beeinflussen Blutverdünner (Warfarin).

 **Alkohol** – additive ZNS-Wirkung
Verstärkt Sedierung, Atemdepression, Leberschäden.

 **Kaliumreiche Lebensmittel**
Gefährlich bei ACE-Hemmern, ARBs, Spironolacton.

 **Kurkuma** – CYP-Interaktionen
Verändert Abbau vieler Medikamente.

 **Pfefferminz** – Magensäure
Verändert Wirkung von Antazida.

MEDIKAMENTE UND LEBENSMITTELREAKTIONEN - 2

Tyraminhaltige Lebensmittel

Lebensbedrohliche Blutdruckkrisen bei MAO-Hemmern.

Lakritz – Glycyrrhizinsäure

Erhöht Blutdruck, beeinflusst Diuretika, Herzmedikamente.

Goji-Beeren

Verstärken Blutverdünner.

Fetteiche Mahlzeiten – Resorptionsveränderung

Erhöhen oder senken Aufnahme vieler Medikamente.

Ballaststoffe – verzögerte Resorption

Verringern Wirkung von Schilddrüsenhormonen, Digitalis.

Pektin – Bindung von Wirkstoffen

Reduziert Aufnahme von Betablockern, Digoxin.

Natrium – Blutdruckmedikamente

Schwächt Wirkung von Antihypertensiva.

Grüner Tee – Gerbstoffe

Verringert Wirkung von Betablockern (Nadolol).

Fermentierte Lebensmittel – Histamin

Verstärkt allergische Reaktionen, beeinflusst Antihistaminika.

MEDIKAMENTE UND LEBENSMITTELREAKTIONEN - 3

pH-Verändernde Lebensmittel

Beeinflussen Aufnahme von Antimykotika, HIV-Medikamenten.

Kräuter & Nahrungsergänzungsmittel

Starke Interaktionen: Johanniskraut, Ginkgo, Ginseng, Kurkuma.

Salzersatz (Kaliumchlorid)

Gefährlich bei Herz- und Blutdruckmedikamenten.

Proteinreiche Kost – Levodopa

Blockiert Aufnahme bei Parkinson.

Kohlenhydrate – Insulin/Antidiabetika

Verändern Blutzuckerwirkung.

Alkaloidhaltige Pflanzen (z. B. Mate)

Verstärken Stimulanzien.

Knoblauch – Gerinnungshemmung

Verstärkt Blutverdünner.

Ingwer – Gerinnung & Blutzucker

Verstärkt Antikoagulanzen, beeinflusst Diabetesmedikamente.

Nahrungsaufnahme allgemein

Verändert Resorption von hunderten Medikamenten.

NAHRUNGSERGÄNZUNGS- MITTEL UND SYMPTOME

Viele Nahrungsergänzungsmittel (NEM) haben gut dokumentierte Wechselwirkungen mit Medikamenten – oft über CYP-Enzyme, Gerinnung, Blutdruck, Blutzucker, Immunsystem, Elektrolyte oder Hormonwege. Wer täglich verschiedene NEM zu sich nimmt, sollte diese immer kurweise und in moderater Dosierung einnehmen. Denn Überdosierungen sind mittlerweile sehr häufig.

Johanniskraut

Stärkster Interaktionsverursacher unter allen NEM. Mechanismus: Induktion von CYP3A4, CYP2C9, P-Glykoprotein → Medikamente werden schneller abgebaut.

Betroffene Medikamente:

- Immunsuppressiva (Ciclosporin → Transplantatabstoßung)
- HIV-Medikamente (Proteasehemmer, NNRTIs)
- Antibabypille (→ Schwangerschaftsrisiko)
- Blutverdünner (Warfarin → Wirkung ↓)
- Antidepressiva (Serotoninsyndrom möglich)
- Krebsmedikamente (Wirkverlust)

Ginkgo

Mechanismus: Gerinnungshemmung, CYP2C19-Interaktionen.

Betroffene Medikamente:

- Blutverdünner (Warfarin, DOAKs → Blutungsrisiko ↑)
- Antidepressiva (SSRI → Blutungsrisiko ↑)
- Antiepileptika (Wirkung ↓, Krampfanfälle ↑)

NAHRUNGSERGÄNZUNGS- MITTEL UND SYMPTOME - 2

Ginseng

Mechanismus: Hormonähnliche Effekte, CYP-Interaktionen, Blutzuckerbeeinflussung.

Betroffene Medikamente:

- Warfarin (Wirkung ↓)
- Insulin & Antidiabetika (Hypoglykämie)
- Antidepressiva (Serotoninsyndrom möglich)
- Blutdruckmedikamente (Wirkung ↓)

Knoblauch-Extrakt

Mechanismus: Gerinnungshemmung, CYP3A4-Interaktionen.

Betroffene Medikamente:

- Blutverdünner (Blutungsrisiko ↑)
- HIV-Medikamente (Wirkung ↓)
- Statine (Wirkung verändert)

Ingwer

Mechanismus: Gerinnungshemmung, Blutzuckerbeeinflussung.

Betroffene Medikamente:

- Warfarin, DOAKs (Blutungsrisiko ↑)
- Antidiabetika (Hypoglykämie)
- Blutdruckmedikamente (Blutdruck ↓)

Kurkuma / Curcumin

Mechanismus: CYP3A4-Hemmung, Gerinnungshemmung.

Betroffene Medikamente:

- Blutverdünner (Blutungsrisiko ↑)
- Protonenpumpenhemmer (Wirkung ↓)
- Chemotherapeutika (Wirkung verändert)

NAHRUNGSERGÄNZUNGS- MITTEL UND SYMPTOME - 3

Grüner Tee-Extrakt

Mechanismus: Gerbstoffe binden Wirkstoffe, CYP-Interaktionen.

Betroffene Medikamente:

- Betablocker (Nadolol → Wirkung ↓)
- Blutverdünner (Warfarin → Wirkung ↓)
- Stimulanzen (Wirkung ↑)

Matcha

Mechanismus: Koffein + Catechine.

Betroffene Medikamente:

- Beruhigungsmittel (Wirkung ↓)
- Stimulanzen (Wirkung ↑)
- Blutdruckmedikamente (Wirkung ↓)

Ballaststoffpräparate (Flohsamen, Pektin)

Mechanismus: Bindung von Wirkstoffen → Aufnahme ↓.

Betroffene Medikamente:

- Schilddrüsenhormone (L-Thyroxin → Wirkung ↓)
- Digitalis (Wirkung ↓)
- Antidepressiva (Resorption ↓)

Magnesium

Mechanismus: Chelatbildung → Aufnahme ↓.

Betroffene Medikamente:

- Antibiotika (Fluorchinolone, Tetrazykline → Wirkung ↓)
- Bisphosphonate (Wirkung ↓)
- Schilddrüsenhormone (Wirkung ↓)

NAHRUNGSERGÄNZUNGS- MITTEL UND SYMPTOME - 4

Kalzium

Mechanismus: Chelatbildung, Herzrhythmusbeeinflussung.

Betroffene Medikamente:

- Antibiotika (Aufnahme ↓)
- Schilddrüsenhormone (Aufnahme ↓)
- Herzmedikamente (Digitalis → Wirkung ↑)

Kalium

Mechanismus: Elektrolytverschiebung.

Betroffene Medikamente:

- ACE-Hemmer (Hyperkaliämie)
- ARBs (Hyperkaliämie)
- Spironolacton (Hyperkaliämie → lebensgefährlich)

Eisen

Mechanismus: Chelatbildung.

Betroffene Medikamente:

- Antibiotika (Wirkung ↓)
- Schilddrüsenhormone (Wirkung ↓)
- Parkinsonmedikamente (Levodopa → Wirkung ↓)

Zink

Mechanismus: Chelatbildung.

Betroffene Medikamente:

- Antibiotika (Wirkung ↓)
- Schilddrüsenhormone (Wirkung ↓)

NAHRUNGSERGÄNZUNGS- MITTEL UND SYMPTOME - 5

Vitamin D

Mechanismus: Kalziumstoffwechsel.

Betroffene Medikamente:

- Herzglykoside (Digitalis → Rhythmusstörungen ↑)
- Diuretika (Hyperkalzämie)

Vitamin K

Mechanismus: Gerinnung.

Betroffene Medikamente:

- Warfarin (Wirkung ↓ → Thromboserisiko ↑)

Vitamin C

Mechanismus: pH-Veränderung, Eisenaufnahme ↑.

Betroffene Medikamente:

- Chemotherapeutika (Wirkung ↓)
- Blutverdünner (Wirkung verändert)

Omega-3-Fettsäuren

Mechanismus: leichte Gerinnungshemmung.

Betroffene Medikamente:

- Blutverdünner (Blutungsrisiko ↑)

Ashwagandha

Mechanismus: Schilddrüsenhormone ↑, Sedierung.

Betroffene Medikamente:

- Schilddrüsenmedikamente (Hyperthyreose)
- Beruhigungsmittel (Sedierung ↑)

NAHRUNGSERGÄNZUNGS- MITTEL UND INFUSIONEN

Melatonin

Mechanismus: Sedierung, Hormoninteraktionen.

Betroffene Medikamente:

- Blutdruckmedikamente (Wirkung ↑)
- Beruhigungsmittel (Sedierung ↑)
- Antidepressiva (Wirkung verändert)

NÄHRSTOFF-INFUSIONEN

Hypervitaminosen

Überdosierung von Vitaminen durch direkte intravenöse Gabe.

Typische Folgen:

- Vitamin-C-Überdosierung → Oxalatbildung, Nierensteine
- Vitamin-D-Überdosierung → Hyperkalzämie, Herzrhythmusstörungen
- Vitamin-B6-Überdosierung → Nervenschäden
- Vitamin-A-Überdosierung → Leberbelastung, Kopfschmerzen

Elektrolyt- und Säure-Basen-Störungen

Durch hochdosierte Mineralstoffinfusionen. Beispiele:

- Kaliumüberdosierung → lebensbedrohliche Herzrhythmusstörungen
- Magnesiumüberdosierung → Muskelschwäche, Atemdepression
- Natriumverschiebungen → neurologische Symptome

NAHRUNGSERGÄNZUNGS- MITTEL UND INFUSIONEN - 2

Hyperhydration / Volumenüberladung

Zu schnelle oder zu große Flüssigkeitsmengen →

- Atemnot
- Ödeme
- Herzinsuffizienz-Verschlechterung
- Kreislaufprobleme

Allergische Reaktionen & Anaphylaktischer Schock

Durch nicht deklarierte Zusatzstoffe oder Konservierungsmittel.

Risiken:

- Hautausschlag
- Atemnot
- Blutdruckabfall
- Anaphylaktischer Schock (lebensbedrohlich)

Luftembolien

Fehlerhafte Infusionstechnik → Luft gelangt in die Vene. Folgen:

- Brustschmerzen
- Atemnot
- Kreislaufkollaps
- Schlaganfallähnliche Symptome

Paravasate (Austritt der Infusion ins Gewebe)

Fehlerhafte Kanülenlage → Flüssigkeit läuft ins Gewebe. Folgen:

- Schmerzen
- Schwellung
- Gewebeschäden

NAHRUNGSERGÄNZUNGS- MITTEL UND INFUSIONEN - 3

❤️ **Kreislaufprobleme**

Durch zu schnelle Infusion oder ungeeignete Zusammensetzung.

Symptome:

- Blutdruckabfall
- Herzrasen
- Schwindel

🧬 **Unbekannte Risiken durch nicht zugelassene Produkte**

Lifestyle-Infusionen sind nicht als Arzneimittel zugelassen. Risiken laut BfArM:

- fehlende Qualitätskontrolle
- unklare Zusammensetzung
- keine Wirksamkeitsnachweise

👤 **Besonders gefährdet: vulnerable Personen**

Erhöhtes Risiko bei:

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Niereninsuffizienz
- Lebererkrankungen
- Älteren Menschen

💧 **Fehlende wissenschaftliche Evidenz**

Fachgesellschaften wie die DGIM betonen:

- kein Nutzen für gesunde Menschen
- keine Langzeitstudien
- teure Wellness-Anwendung ohne belegte Wirkung
- fragliche Werbeversprechen

WELCHEN NOTFALL HABE ICH?

- 1) AKUTE IMMUNOLOGISCHE REAKTIONEN
- 2) TOXISCHE LEBENSMITTELREAKTIONEN
- 3) INFEKTIÖSE LEBENSMITTELNOTFÄLLE
- 4) STOFFWECHSELENTGLEISUNGEN (GENETISCH & ERWORBEN)
- 5) ELEKTROLYT- UND MINERALSTOFFNOTFÄLLE
- 6) VITAMINMANGEL- ODER ÜBERDOSIERUNGSZUSTÄNDE (SUPPLEMENTE)
- 7) LEBENSMITTEL-MEDIKAMENT WECHSELWIRKUNGEN
- 8) NÄHRSTOFFINFUSIONSBEDINGTE NOTFÄLLE
- 9) KARDIOMETABOLISCHE NOTFÄLLE
- 10) NEUROLOGISCHE ERNÄHRUNGSBEDINGTE NOTFÄLLE
- 11) GASTROINTESTINALE NOTFÄLLE
- 12) TEMPERATURBEDINGTE NOTFÄLLE
- 13) FLÜSSIGKEITS- UND ERNÄHRUNGSFEHLER
- 14) SÄUGLINGS- UND KINDER-NOTFÄLLE
- 15) NOTFÄLLE DURCH EXTREME ERNÄHRUNGSPRAKTIKEN ODER ESSSTÖRUNGEN

BLEIBEN SIE ENTSPANNT MIT DER RICHTIGEN DIAGNOSE

Selbstverständlich erstellen Sie Ihre Diagnose nicht selbst. Das tun Fachleute für Sie, die über die nötige Kenntnis und Erfahrung verfügen. Dennoch kann es hilfreich sein, Bescheid zu wissen, denn die korrekte Diagnose entscheidet über das weitere Vorgehen, darüber, ob die Beschwerden einmalig oder wiederkehrend zu erwarten sind und wie Sie selbst die Sache in die Hand nehmen können.

Machen wir es einfach:

- Eine echte Allergie bleibt und erfordert langfristiges, vorausschauendes Management.
- Eine pseudoallergische Reaktion kann einmalig und vorübergehend sein.
- Eine echte Intoleranz oder Malabsorption, kann mit einer angepassten Ernährungsweise kaum merkbar bleiben oder eventuell ganz verschwinden.
- Mangelzustände, Überdosierungen und Wechselwirkungen verschwinden nach entsprechender therapeutischer Maßnahme. Sollten Sie doch wieder erscheinen, stimmt das Management nicht.

+49 15678 81145



**BEI PASSION ERNÄHRUNG
SCHAUEN WIR UNS DAS GENAU
AN FÜR GRÖSSTMÖGLICHE
LEBENSQUALITÄT. DAMIT WIR
FOLGENDE SÄTZE VERMEIDEN:**

*„Ich will am liebsten gar nichts mehr essen.
und mich auch nicht mehr mit Ernährung
beschäftigen. Das ist mir alles zu viel.“*

– Häufige Worte aus den Kennenlerntelefonaten

BERATUNGSMANUFAKTUR PASSION ERNÄHRUNG

WAS WIR MÖGEN: STRUKTURIERTES UND HERZLICHES VORGEHEN

Zentrales Qualitätsmerkmal ausgewiesener Ernährungsfachkräfte ist der Nutrition Care Process (NCP). Er bietet einen strukturierten, wissenschaftlich fundierten Rahmen, der Beschwerden systematisch erfasst, korrekt einordnet und zielgerichtet behandelt. Durch die umfassende Betrachtung Ihrer Lebens- und Gesundheitssituation minimieren wir Risiken und ermöglichen eine nachvollziehbare Auswahl von Lebensmitteln, Speisen und Getränken. Der NCP umfasst eine präzise Anamnese, eine klare Diagnosestellung, eine individuell abgestimmte Intervention sowie die Evaluation der Wirksamkeit.

So vermeiden wir Fehlinterpretationen und unkoordinierte Maßnahmen – und schaffen stattdessen Sicherheit, Klarheit und alltagstaugliche Lösungen. Für Die Beratung benötigen wir vorab:

- aktuelles Blutbild
- ärztliche Befunde
- eine 7-tägige Fotodokumentation Ihrer Speisen und Getränke
- Medikamentenplan
- Informationen zu Nahrungsergänzungsmitteln oder Nährstoff-Infusionen

Das circa 90 minütige Beratungsgespräch findet telefonisch oder per Videocall statt. Im weiteren Verlauf bleiben wir in Kontakt, vereinbaren Folgetermine oder schließen die Zusammenarbeit in einem Nachgespräch ab. Die Beratungen folgen dem Leitgedanken „so wenig wie möglich, so häufig wie nötig“ und richten sich ausschließlich nach Ihrem Bedarf.



ESOTERISCHE ANSÄTZE, MEDIEN UND MODEDIAGNOSEN

WAS WIR NICHT MÖGEN: GLASKUGELMEISTERSCHAFTEN UND REICHWEITEN-RALLYES

ODER AUCH: JE GRÖßER DAS PUZZLE, DESTO GRÖßER DAS HALBWISSEN.

Gerade weil ernährungsbedingte Symptome so unspezifisch und verwirrend erscheinen, öffnet sich ein weites Feld an subjektiven Erklärungsversuchen. Viele suchen nach Orientierung und greifen dabei zu Social-Media-Tipps oder Methoden, die neblige Informationen nach persönlichem Gusto versprechen – Pendeln, das Spüren angeblicher Körperwiderstände oder horoskopähnliche Deutungen und viele mehr. Doch wer solche Wege einschlägt, befindet sich aus fachlicher Sicht auf einem Irrweg.

Esoterische Ansätze meiden wissenschaftlich fundierte Diagnostik. Sie begünstigen Fehldeutungen, verzögern wirksame Maßnahmen und kosten wertvolle Lebenszeit. Anbietende solcher Methoden – ebenso wie Heilpraktizierende, die sich auf persönliche Meinungen oder rein auf persönliche Erfahrung stützen – verschenken ihre Chance, schnell wieder Freude am Essen und Trinken zu haben.

Denn tiefe persönliche und fachliche Erfahrung sowie wissenschaftliche Expertise gehören immer zusammen. Sie erkennen gute Fachkräfte an: Unabhängigkeit, Produktneutralität, Transparenz, Bereitschaft, Ihre Fragen jederzeit zu beantworten, und ständiger Fortbildung.

VERUNSICHERUNG DURCH MODEDIAGNOSEN

Die ständige Verunsicherung von außen – vor allem durch dramatisierte Gesundheitsdarstellungen in Social Media – führt dazu, dass selbst kleinste, völlig natürliche Empfindungen sofort als Anzeichen eines ernsten Zustands gedeutet werden. Dieses Misstrauen entsteht nicht aus tatsächlichen körperlichen Problemen, sondern aus einer Überflutung mit Warnungen, Selbstdiagnosen und übersteigerten Erfahrungsberichten, die das Gefühl vermitteln, der Körper sei permanent in Gefahr. Dadurch verliert man das Gespür dafür, was normal ist, und gerät in Alarmbereitschaft, sobald ein unheimliches Anzeichen spürbar ist.

Beispiel: Wärme und rote Wangen

Es ist völlig natürlich, beim Verzehr von warmen oder heißen Speisen und Getränken innere Wärme und rote Wangen zu bekommen. Die Blutgefäße weiten sich durch die Wärme, wodurch die Durchblutung zunimmt und ein Wärmegefühl entsteht, das sich bis in Hände und Füße ausbreitet. Besonders im Winter fällt dieser Effekt stärker auf. Haben Sie kurz zuvor ein Social-Media-Reel gesehen, in dem eine Unverträglichkeitsreaktion genau diese roten Wangen und aufsteigende Hitze thematisiert, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass Sie bei den nächsten ähnlichen Anzeichen davon überzeugt sind, negative ernährungsbezogene Symptome zu haben. Schlussfolgernd bringen Sie Ursache und Wirkung in falschen Zusammenhang. Eines der häufigsten Missverständnisse in der Ernährung.



WAS SIND NORMALE VERDAUUNGSANZEICHEN?

ZUM ANHÖREN FÜR ZUHAUSE



HÖREN SIE DAZU DIE GEFÜHRTE KÖRPERREISE - DER WEG DER NAHRUNG

Wer versteht, welche Verdauungsanzeichen völlig normal sind, gewinnt Sicherheit, Gelassenheit und Orientierung. Dieses Wissen verhindert unnötige Sorgen, schützt vor Fehlinterpretationen und macht es leichter, echte Probleme früh zu erkennen. So wird Ernährung nicht zum Notfallthema, sondern zu einem Bereich, den Sie souverän und selbstbewusst steuern.

- **Regelmäßiger Stuhlgang** — 3× täglich bis 3× wöchentlich ist normal.
- **Geformte, weiche Konsistenz** — weder hart noch flüssig.
- **Leichte Gasbildung** — natürliche Folge der Darmaktivität.
- **Bauchgeräusche** — Zeichen einer aktiven Verdauung.
- **Wärme** — entsteht durch Durchblutung und Stoffwechselaktivität.

BERATUNGSMANUFAKTUR PASSION ERNÄHRUNG

- **Gefühl von Kraft und Stabilität** — Nahrung liefert spürbare körperliche Ressourcen.
- **Nachhaltige Energie** — besonders nach ausgewogenen Mahlzeiten.
- **Frischegefühl nach leichter Kost** — typisch nach wasserreichen oder gut verdaulichen Speisen.
- **Angenehmes Sättigungsgefühl** — ohne Druck oder Schmerz.
- **Unkomplizierte Nahrungsaufnahme** — keine Beschwerden beim Essen.
- **Normale Stuhlfarbe** — braune Farbtöne sind physiologisch.
- **Leichte Müdigkeit nach großen Mahlzeiten** — natürliche Aktivierung des Parasympathikus.
- **Balance zwischen Hunger und Sättigung** – möglichst wenig Heißhungerattacken und Zufriedenheit nach der Mahlzeit.
- **Saisonale Schwankungen** sind normal
- **Ausgeglichenes Gemüt**
- **Überwiegend gleichbleibendes Gewicht**

+49 15678 81145



DENKEN SIE AUCH IN
SCHWIERIGEN PHASEN DARAN:
“ESSEN SIE MIT DEM HERZEN
UND VERDAUEN MIT LIEBE”

KONTAKT@PASSION-ERNAEHRUNG.DE

BERATUNGSMANUFAKTUR PASSION ERNÄHRUNG