



Akademie der
Naturheilkunde

Ausbildung mit Weitblick

Fernausbildung
Fachberater/in
für **holistische**
Gesundheit



**Fall-
beispiele**

1

Die Einleitung

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, endlich ist es soweit: Wir verlassen die Theorie und stürzen uns mitten hinein in die Praxis.

Unser erstes Beispiel ist Heinrich Wurstmann. Er ist 60 Jahre alt, Frührentner (früher Elektrikermeister), stark übergewichtig und klagt über Dauerblähungen. Heinrich hat ausserdem eine Hüftgelenksarthrose (Termin für die OP steht schon fest) sowie Bluthochdruck und eine gutartige Prostatavergrößerung mit chronischer Prostatentzündung. Heinrich ernährte sich bislang von deftiger Hausmannskost (Beispieltag: Frühstück: Strammer Max, Mittagessen: Saumagen, Abendessen Wurstsalat mit Pumpernickel, als Zwischenmahlzeiten viel Süßes). Sein Wunsch: Er möchte mit Ihrer Hilfe zehn Kilogramm abnehmen und seine Blähungen loswerden.

Was raten Sie ihm?

Natürlich freuen Sie sich über einen Klienten, bei dem Sie sofort nahezu Ihr ganzes Wissen an den Mann bringen können. Ohne Umschweife machen Sie ihm deutlich, dass er vollkommen übersäuert ist und über eine eindeutig gestörte Darmflora verfügt. Sie erklären ihm, dass er nach einer intensiven Entsäuerungskur ein dreimona-

tiges Darmsanierungsprogramm durchführen und gleichzeitig seine Ernährung auf eine konsequent basenüberschüssige und entzündungshemmende Ernährungsweise umstellen sollte. Sie streichen erbarmungslos seinen Morgenkaffee, sein Eis am Nachmittag, sämtliche Fleischgerichte, das Abendbierchen und seine Fernseh-Pralinen. Statt Bier soll er künftig Chi¹ trinken und statt Kaffee raten Sie ihm zu Matcha-Tee². Zusätzlich geben Sie ihm eine Liste mit passenden Nahrungsergänzungsmitteln mit, die Sie ihm zur täglichen Einnahme ans Herz legen, darunter Antioxidantien, Bitterstoffe, Omega-3-Fettsäuren und etwas für seine Prostata (z. B. Sägepalmenextrakt, Brennnesselwurzelextrakt oder ein Präparat aus Kürbiskernen). Selbstverständlich erwähnen Sie auch die Wichtigkeit eines ausführlichen Sportprogrammes und täglicher Entspannungsmomente. Natürlich analysieren Sie auch in aller Ausführlichkeit seine Psyche. Zuguterletzt bestellen Sie seine Frau zu einem Crash-Kurs in Ihre Praxisräume, wo Sie ihr die hohe Kunst der Grünen-Smoothie-Zubereitung nahe bringen möchten, damit sie die grünen Drinks ihrem Mann künftig zum Frühstück servieren kann.

1. Chi: spritzig-erfrischendes fermentiertes Getränk aus Grüntee, Früchten, Blüten oder Ingwer mit Kräuterauszügen und mit natürlicher Kohlensäure, die sich während der Fermentation bildet

2. Matcha-Tee: pulverförmiger Grüntee, der nicht abgesiebt, sondern samt Grünteepulver getrunken wird

Ihr Klient wird höchstwahrscheinlich in Windeseile das Weite suchen und Ihnen nie wieder zur Last fallen ☺.

Was ist passiert?

Sie haben Ihren Klienten mit all Ihrem Wissen und Ihren vielen Tipps völlig überfordert. Von vielen Lebensmitteln, die Sie in seinen neuen Ernährungsplan integriert haben, hat er noch nie zuvor gehört. Chi, Matcha-Tee, Smoothie, Amaranthkeks, Keimlingsbrot, Chia-Pudding, Zucchini-Nudeln etc. – all das klingt für Heinrich nicht weniger exotisch als chinesisch. Er wäre nie in der Lage gewesen, seine bisherige Hausmannskost derart plötzlich und vollständig umzukrempeln. Essgewohnheiten und Geschmacksvorlieben sind tief im Menschen verankert. Jemand, der gutbürgerlich ass, kann nicht von heute auf morgen – falls überhaupt jemals – grüne Smoothies lieben lernen. Und selbst, wenn er es versucht hätte, auch nur einen Teil Ihrer Empfehlungen umzusetzen, wäre die Gefahr sehr gross gewesen, dass sein Körper Ihre radikalen Massnahmen übel genommen hätte. Es wäre höchstwahrscheinlich zu einer Überlastung seiner Ausleitungsorgane (Darm, Nieren, Leber) gekommen und infolgedessen zu extremen Entgiftungsreaktionen aufgrund einer plötzlichen Ausscheidung von Toxinen und Schlacken. Beides – eine psychische als auch eine physische Überforderung – muss aber in jedem Fall vermieden werden.

Die Theorie rund um die optimale Ernährung unterscheidet sich also beträchtlich von einer erfolgreichen Anwendung in der Praxis. Die Kunst besteht nicht darin, jedem das Nonplusultra zu empfehlen (was ja nichts bringt, wenn der Klient es nicht umsetzen kann/will bzw. wenn es zu gesundheitlichen Beschwerden infolge einer zu starken Entgiftung führen würde). Es geht darum, dass Sie aus der Fülle Ihres Wissens nur jene Massnahmen und Rezepturen herauspicken, die Ihr Klient (und der kochende Lebenspartner) in diesem Moment auch tatsächlich umsetzen kann.

Gehen Sie also langsam vor und empfehlen Sie zunächst nur wenige Massnahmen, dafür aber solche, von denen Sie sicher sein können, dass der Klient sie auch realisieren und durchhalten kann. Sobald der Klient nach wenigen Wochen erste Erfolge verspürt, wird er hochmotiviert sein. Das ist dann auch der richtige Zeitpunkt für etwaige weitere Massnahmen.

Ferner geht es darum, dass Ihr Klient nach wie vor mit Genuss essen kann. Wenn Heinrich also bisher stramme Mäxle frühstückte (Scheibe Brot mit gebratenem Schinken, Käse und Spiegelei belegt), dann wird er kaum auf ein Basenmüsli und schon gar nicht auf einen grünen Smoothie umsteigen wollen. Hier wäre es schon einmal ein grosser Fortschritt, wenn der stramme Max weniger stramm werden würde und z. B. in ein Vollkorntoast mit Schinken umgewandelt werden könnte. Dazu gibt es Tomatenscheiben und frische Zwiebelringe oder Schnittlauch.

Es geht ausserdem darum, dass Sie die gegebenen Empfehlungen so begründen, damit Ihr Klient sie auch verstehen und nachvollziehen kann. Erst dann wird er Ihre Tipps konsequent und mit Begeisterung umsetzen. Einer Köchin, einer Krankenschwester, einem Altenpfleger oder einem Menschen, der sich seit Jahren hobbymässig mit Ernährung beschäftigt, können Sie selbstverständlich gerne erklären, wie die Arachidonsäure Entzündungen fördert und dass zuckerreiche Speisen u. a. deshalb gemieden werden sollten, weil Zucker ein Enzym aktiviert, dessen Funktion es ist, die Linolsäure in die entzündungsfördernde Arachidonsäure umzuwandeln.

Heinrich Wurstmann aber, mit dem Sie problemlos über die Installation einer Alarmanlage fachsimpeln können, verschonen Sie bitte mit ernährungswissenschaftlichem Kauderwelsch ☺. Wie also würden Sie Heinrich erklären, warum er Eis und Pralinen deutlich reduzieren sollte? Theoretisch könnten Sie vereinfacht sagen, dass er seinen Zuckerkonsum deshalb reduzieren sollte, weil Zucker eine entzündungsfördernde Wirkung haben kann. Doch warum sollten Sie für Heinrich ausgerechnet dieses Erklärungsmodell wählen? Zucker hat –

Ihr direkter Kontakt

Akademie der Naturheilkunde

service@akn.ch

www.akn.ch

Ein Projekt der

Swiss Education Center AG

Seidenhofstrasse 2

CH-6003 Luzern

T +41 41 511 83 60

F +41 41 511 83 69



7 640152 282614

