

# Behandlung mit Heilkräutern für Frauen



Wie die Nahrungsmittel werden Heilkräuter aufgrund ihrer thermischen Wirkung und ihres Geschmacks eingesetzt, um das Qi der Organsysteme zu harmonisieren und das Yin und Yang des Körpers auszugleichen. In den letzten Jahren arbeiteten mehrere bekannte westliche TCM-Therapeuten an der Beurteilung westlicher

Pflanzen im Sinne der chinesischen Medizin, so daß auch diese zu Rezepturen gemäß der chinesischen Medizin zusammengestellt werden können.

In der Frauenheilkunde sind sie sehr gut einsetzbar, z.B. bei

- menstruellen Störungen (Schmerzen, unregelmäßiger Zyklus, zu starker Blutverlust, Zwischenblutungen, etc.)
- Erschöpfung nach Geburten
- ungenügende Milchbildung
- ungewollte Kinderlosigkeit (auch für Männer)
- Wechseljahrsbeschwerden (Nachtschweiße, Hitze wallungen, Schlafstörungen, übermäßige Gewichtszunahme, etc.)

Erstamnanese, sofern keine Ernährungsberatung stattfand:

70,-€

Folgetermine in Abständen von 1-2 Monaten:

40,-€

## Zur Person

Karen Schrupf  
Heilpraktikerin  
Karl-Fischer-Weg 23B  
12169 Berlin (Steglitz)

S-Bhf. Südende  
Buslinie 282

Telefon 030-795 86 92

E-Mail: [praxis@chinesische-ernaehrungslehre.de](mailto:praxis@chinesische-ernaehrungslehre.de)



1996 Ausbildung zur Ernährungsberaterin nach den Fünf Elementen bei Barbara Temelie, München

2001 Diplom in Traditioneller Chinesischer Pharmakologie bei der Arbeitsgemeinschaft für Klassische Akupunktur und Traditionelle Chinesische Medizin e.V.

2007 Weiterbildung Ernährung in der Schwangerschaft, Ruthild Schulze, Berlin

2008 Weiterbildung Gynäkologie in der chinesischen Medizin, AG TCM, Berlin

2009 Ausbildung westliche Heilkräuter nach chinesischer Medizin, Eva Mosheim-Heinrich, AG TCM, Berlin

Kursleiterin der medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng

Mutter von zwei Kindern

[www.chinesische-ernaehrungslehre.de](http://www.chinesische-ernaehrungslehre.de)

## Lebenspflege nach chinesischer Medizin

Ernährungsberatung  
Qigong Yangsheng

Karen Schrupf



# Wer braucht eine Ernährungsberatung?

Menschen, die sich entschieden haben

- schwungvoll den Tag zu meistern
- erholsam und tief zu schlafen
- nicht mehr ständig frieren oder schwitzen zu müssen
- Freude an genussvollem Essen zu haben oder
- aus der ewigen Diätenfalle zu entkommen und trotzdem ihr Gewicht zu regulieren
- nicht mehrmals im Jahr erkältet zu sein
- Blähungen und Völlegefühl zu vermeiden
- endlich ihre Emotionen wie Zorn, Angst, Trauer oder ständiges Grübeln in Griff zu bekommen
- wieder Freude am Leben zu erlernen

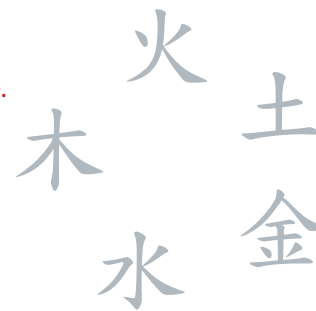
**Kurz: Ernährungsberatung ist wichtig für Menschen, die durch Nahrung nicht nur Sättigung, sondern Wohlgefühl, Zufriedenheit und neue Energie erlangen wollen.**

„Unpässlichkeiten“ wie chronische Müdigkeit, Verdauungsstörungen, Infektanfälligkeit, starkes Schwitzen oder Frieren, Schlaflosigkeit und vieles mehr können der Beginn ernsterer Erkrankungen sein. Mit der richtigen Ernährung wird hier entgegen gewirkt.

Ernährung ist eine lebenslange Form der Behandlung und bildet die Basis der chinesischen Präventivmedizin.

Dabei spielt das Modell der Fünf Elemente – Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser – eine große Rolle.

Es beruht auf langer und sorgfältiger Beobachtung der natürlichen Lebensprozesse.



Es spiegelt das Leben in seinen Erscheinungsformen, wie Jahreszeiten, Organbereiche, Emotionen, Nahrungsmittel, Geschmacksrichtung wider und zeigt gleichzeitig die Verbindung untereinander auf.

Nicht nur der Geschmack eines Nahrungsmittels beeinflusst unseren Körper, auch die thermische Wirkung der Nahrungsmittel (kühlend oder erhitzen) ist zu beachten und gezielt je nach Konstitution oder den äußeren Umständen (Beruf, Sport, Jahreszeiten) einzusetzen.

**Ziel der Beratung ist durch Diagnose nach der chinesischen Medizin die für Sie passenden Nahrungsmittel und Rezepte zu bestimmen.**

Damit haben Sie die Möglichkeit eigenverantwortlich auf Ihr Wohlbefinden einzuwirken. Bei konsequenter Anwendung fördern Sie Ihre Gesundheit und Lebensfreude. Durch gezielte Qigong-Übungen\* unterstützen Sie Ihre Vitalität.



Die Beratung wird in zwei Termine geteilt: Die Diagnose dauert ca. 1 Stunde und etwa 1 1/2 Stunden beansprucht die persönliche Beratung.

Alles zusammen kostet einschließlich einer schriftlichen Dokumentation 120,- Euro

\*Weiteres über die Qigong-Übungen unter: [www.chinesische-ernaehrungslehre.de](http://www.chinesische-ernaehrungslehre.de)

