



## Info eat! – Ernährungsplan-Typen

Der von **eat!** Ruffer & Partner erstellte **eat! – Ernährungsplan** kann auch unter besonderer Berücksichtigung für von bestimmten Wertvorstellungen, z. B. Kostformen, geistige Haltung und Einstellung zum Leben geprägte Patienten erstellt werden.

Um somit dem **eat! – Ernährungsplan**, der für den jeweiligen Patienten und seiner Indikation adäquaten, individuelle Ernährungsvorschläge sowie Ausführungen für eine gezielte Prävention und zur Therapie enthält, eine größtmögliche Wirkung unter Berücksichtigung der Lebens- und Essgewohnheiten des Einzelnen zu erzielen, kann die Ausrichtung des **eat! – Ernährungsplanes** wunschgemäß einer entsprechenden Ernährungsphilosophie und/oder alternativen Ernährungsform zugeordnet werden, nämlich:

I. Mit einer **multifunktionalen und multikulturellen Ausrichtung**, in der die Erkenntnisse der Ernährungsphilosophien aus der **modernen westlichen Naturheilkunde** teilweise durch z. B. asiatische Ernährungsphilosophien ergänzt werden. Ist explizit keine andere Ernährungsphilosophie gewünscht, so wird dieser **eat! – Ernährungsplan-Typ** vom **eat! – Ernährungsteam** erarbeitet. Es werden dabei die Lebensbedingungen der modernen Industriegesellschaft genauso wie auch die Umwelt- und Arbeitsbedingungen berücksichtigt.

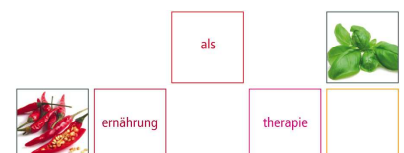
Bei der naturheilkundlichen Ernährungstherapie ist primär das Nahrungsmittel als Ganzes zu sehen. Es stehen somit nicht die Kalorien und Nährstoffangaben im Vordergrund der therapeutischen Betrachtungsweise.

Sowohl die thermischen Faktoren (eine Fähigkeit, das Klima und/oder Jahreszeit auszugleichen) als auch die Geschmacksrichtungen der Nahrungsmittel sowie deren Wirkung in den einzelnen Jahreszeiten finden Berücksichtigung. Der naturheilkundliche **eat! – Ernährungsplan** enthält zu den vorgeschlagenen Nahrungsmitteln und deren Mahlzeitenzusammenstellung auch Empfehlungen hinsichtlich bioaktiver Pflanzenstoffe, Vitalstoffe und traditioneller Anwendung.

II. Als Ernährungsplan mit dem Schwerpunkt auf die Ernährungsphilosophie der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), d. h. im Sinne einer „Ernährung nach den 5 Elementen“.

Das grundsätzliche Verständnis, eine Speise wie Medizin und Medizin wie eine Speise zu sich zu nehmen, wurde vor ca. 2500 Jahren in China geboren. Diese bahnbrechende Auffassung basiert auf der These, dass das Wohlbefinden des Einzelnen bzw. des Menschen als Ganzes vor allem von seiner Umwelt beeinflusst wird. Die Nahrungsmittel bringen die Energie, die die Lebensenergie (das Qi) des Menschen beeinflusst. Die einzelnen Nahrungsmittel werden dabei den fünf Elementen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser zugeordnet und in Bezug zu Geschmacksrichtungen, Organen des Körpers, Jahreszeiten, Emotionen, Klima und Farben gebracht. Außerdem wird noch nach den unterschiedlichen energetischen Typen und deren Lebensphasen nach den Zubereitungsbedingungen und der substantiellen Lebensenergie unterschieden.

III. Eine „Ernährung nach Hildegard von Bingen“ postuliert die ganzheitliche Betrachtungsweise des Menschen. Sie baut auf die Lebenseinstellung jedes Einzelnen, indem eine maßvolle Lebensführung Krankheiten vorbeugt, und erklärt die Ernährung zu einem wichtigen Bindeglied zwischen Mensch und Umwelt.



## Info eat! – Ernährungsplan-Typen

Die diätetischen Vorschläge innerhalb der verfassten Heilkunde können entweder zur Linderung oder Heilung bestimmter Krankheiten, aber auch zu einer dauerhaften Lebenseinstellung herangezogen werden.

- IV. Bei der modernen **westlichen Ernährungslehre** werden vom **eat!-Team** in die **eat!-Ernährungspläne** die in der Ernährungswissenschaft abstrakten „Zufuhrempfehlungen“ für einzelne Nährstoffe in geeignete, für die alltägliche Praxis und auf das jeweilige Krankheitsbild oder Beschwerde sowie Störung oder für sonstige Ernährungstherapien (Zu-/Abnahme, Leistungssteigerung, Erhöhung der Vitalität etc.) umgesetzt.

Dabei werden die Erkenntnisse und Wirkungsweisen über die in den Nahrungsmitteln enthaltenen essentiellen Nährstoffe (Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Aminosäuren) und Sekundärstoffe sowie die in der Mikronährstoff- bzw. Orthomolekularmedizin präferierten Nährstoffe und Substanzen mit den alternativen Heilmitteln der Mineralstoff- und Mykotherapie gekoppelt und für die „Ernährung als Therapie“ berücksichtigt, eingesetzt und angewendet.

Der von **eat! Ruffer & Partner** entsprechend dem Krankheitsbild bzw. den Störungen oder Beschwerden eines Patienten oder zur Steigerung der Leistung oder der Vitalität oder für das Zu- und Abnehmen erstellte **eat!-Ernährungsplan** beinhaltet u. a. :

- Lebensmittel, die individuell als Arzneimittel wirken
- Verbotene Lebensmittel, die zu meiden sind
- Psychologische Ursachen für die Entstehung der einzelnen Heißhungerattacken
- Formulare zur Therapie begleitenden Protokollführung
- Punktdruckmassage-Vorschläge für den Patienten
- Ernährungsvorschläge mit den wirksamsten Kombinationen und Mengenangaben
- Kochrezepte mit den empfohlenen Nahrungsmitteln gegen die vorliegenden Beschwerden
- Ernährungsmedizinische Informationen zu den diagnostizierten Krankheiten, Symptomen und Zusammenhängen

usw.

Die Basis für die Erstellung eines Ernährungsplanes bildet der **eat!-Anamnesebogen**. In Krankheitsfällen oder schweren Beschwerden oder Störungen des Organismus ist ein adäquates Blutbild erforderlich.

**eat! Ruffer & Partner** bietet zu den vorher genannten Ernährungskonzepten und Therapieansätzen für die Praxisarbeit des Therapeuten entsprechend der Anamnese/Indikation funktionale Medikationen und Anwendungen unterschiedlicher Ausrichtung und Ernährungsform-/Philosophie an.

### eat! Ruffer & Partner

Zum Mühlenberg 49, D-58239 Schwerte

eMail: [info@ernaehrung-als-therapie.de](mailto:info@ernaehrung-als-therapie.de)

Copyright © Rechteinhaber eat! Ruffer & Partner

Telef.: +49(0)2304-46 059

Fax: +49(0)2304-40 860

Fax: +49(0)231-16 720 43

