

ERNÄHRUNG & NATUR

für Jung und Alt

- ✚ Für gesundheitsbewusste Menschen, die vorbeugend handeln und aus eigener Kraft positiv auf ihren Körper einwirken möchten.
- ✚ Für Menschen mit Verdauungsproblemen und Darmbeschwerden.
- ✚ Für Menschen mit Nahrungsmittel-unverträglichkeiten und Lebensmittelallergien.
- ✚ Für Menschen mit Gewichtsproblemen, die ihr Wohlfühlgewicht erreichen möchten – durch Körperfettreduktion oder Gewichtsaufbau.
- ✚ Für Menschen in persönlichen Umbruchphasen wie z. B. Stress, Neubeginn, Wechseljahre.
- ✚ Für ältere Menschen, die ihre Vitalität und Muskelmasse erhalten und die natürliche Muskelreduktion vermindern möchten.
- ✚ Für Menschen, die ihr mentales Gleichgewicht, ihre Kraft, Vitalität und Konzentrationsfähigkeit beibehalten oder wiederherstellen möchten.



Susanne Hartmann

Stettiner Straße 6-8 · 65468 Trebur-Astheim
info@ernaehrungundnatur.de



www.ernaehrungundnatur.de



ERNÄHRUNG & NATUR
Ganzheitliche Ernährungsberatung
Allergieberatung – Lebensmittel
Beratung Darmgesundheit
Kräuter-Erlebnispädagogik

www.ernaehrungundnatur.de

**Mit einem ganzheitlichen Blick
auf Ernährung, Darmgesundheit
und die Wirkung der Natur.**

***Herzlich willkommen in der Welt
von Ernährung & Natur!***



Susanne Hartmann
Ganzheitliche
Ernährungsberaterin
Allergieberaterin
Lebensmittel
Beraterin
Darmgesundheit
Kräuter-Erlebnis-
pädagogin

Aus eigener Erfahrung habe ich ein tiefes Verständnis dafür gewonnen, wie unverzichtbar eine ausbalancierte Ernährung für Körper, Geist und Seele ist. Ich begleite Sie dabei, Ihre Gesundheit individuell und nachhaltig zu stärken. Dabei geht es nicht um strikte Diäten und starre Verbote, sondern um Achtsamkeit und ein Bewusstsein für den eigenen Körper, dessen Funktionen und Bedürfnisse und damit um Ihr gesamtes Wohlbefinden.

Sie erhalten:

- ✚ *Ganzheitliche Ernährungsberatung*
- ✚ *Professionelle Analyseverfahren (Körperanalyse und Atemanalyse)*
- ✚ *Beratung bei Darmbeschwerden und Verdauungsproblemen*
- ✚ *Unterstützung bei Lebensmittelallergien und Unverträglichkeiten*
- ✚ *Coaching bei nachhaltiger Gewichtsreduktion bzw. gesundem Gewichtsaufbau*
- ✚ *Informationen zur Durchführung von Entlastungstagen, Scheinfasten, Intervallfasten, Fasten sowie Frischpflanzensäften*
- ✚ *Kräuterwissen für Alltag, Küche und Gesundheit*

Ich freue mich darauf, Sie kennenzulernen!

Ihre *Susanne Hartmann*

Ihre Wünsche und Ziele stehen bei mir stets im Mittelpunkt:

*Gemeinsam finden wir heraus, was Ihr Körper wirklich braucht – sei es bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Verdauungsbeschwerden, Gewichtsregulation oder Ihrem Wunsch nach mehr Vitalität und Balance im Alltag. Mein Fokus liegt auf **dauerhafter Stabilität** statt auf kurzfristigen Effekten.*

*Um individuell auf Ihre Bedürfnisse einzugehen, biete ich Ihnen auch eine Körperanalyse (seca) sowie eine Atemstoffwechselanalyse (uVida) an. Die Atemanalyse zeigt exakt, wie Ihr Körper Energie verbrennt, wie effektiv Fett, Kohlenhydrate und Eiweiß verwertet werden. Daraus lässt sich eine **passgenaue Ernährungs- und Bewegungsempfehlung** ableiten – eine speziell auf Sie zugeschnittene Lebensstilbetreuung.*

*Ergänzend fließen Elemente aus der **Kräuterpädagogik** in meine Arbeit ein – denn die Natur ist der Ursprung von allem, Nahrungsquelle und Kraftspenderin.*



IN RUHE

In unserer traditionell gebauten Jurte aus weitgehend natürlichen Materialien ist Raum für persönliche Gespräche, Workshops und Kurse in wohlthuend ruhiger Atmosphäre. Die kreisrunde Struktur wirkt harmonisierend und behütend.

DER DARM – DIE KRAFTQUELLE UNSERES KÖRPERS

Rund 80 % der Immunzellen des Körpers befinden sich im Darm, was ihn zu einem enorm bedeutenden Teil unseres Immunsystems macht. Eine intakte Darmschleimhaut hat einen nicht zu unterschätzenden Anteil am gesamten Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele.

Darum steht die Darmgesundheit bei **ERNÄHRUNG & NATUR** ganz besonders im Blickpunkt.



Tätigkeitsbeispiele als zertifizierte Darmgesundheitsberaterin:

- ✂ Analyse darmrelevanter Symptome (bei Bedarf Stuhlproben-, Mikrobiomanalyse)
- ✂ Aufbau eines darmfreundlichen, alltagstauglichen Ernährungsplans
- ✂ Unterstützung u.a. bei:
 - Reizdarm, Durchfall, Verstopfung, Blähungen, Hämorrhoiden etc.
 - Leaky Gut, Morbus Crohn, Colitis Ulcerosa, Divertikulitis etc.
 - Nahrungsmittelintoleranzen
- ✂ Beratung zu Prä- und Probiotika*
- ✂ Beratung Vitalpilze/Mykotherapie*
- ✂ Beratung Heil- und Wildpflanzenkunde*

* nicht-medizinisch



DAS EXTRA

Auf Wunsch wird Ihre Körperzusammensetzung durch eine BIA-Messung (Bioelektrische Impedanzanalyse) mit dem mBCA Alpha von seca präzise analysiert. Ein schmerzloses, wissenschaftlich anerkanntes Verfahren zur genauen Ermittlung von z.B. Fettanteil, Muskelmasse und Körperwasser.

seca
Präzision für die Gesundheit



DAS BESONDERE

Auf Wunsch führe ich eine Atemstoffwechselanalyse mit einem Messgerät von uVida durch. Es zeigt genau, wie der Körper Energie verbrennt, d. h., wie effektiv Fett, Kohlenhydrate und Eiweiß verwertet werden.

uVida

Vereinbaren Sie über das Kontaktformular meiner Website ein unverbindliches und kostenloses Erstgespräch (ca. 30 Minuten).