Gesundheits- und Ernährungsberatung mit dem Schwerpunkt Rohkost

Seit 1983 beschäftige ich mich mit dem Thema Gesundheit und Ernährung. Dies wurde nötig, da einer meiner Söhne an einer Neurodermitis erkrankte. Über die Jahre bis heute habe ich mich immer weiter fortgebildet und mehrere Abschlüsse in dem Gesundheits- und Ernährungsbereich absolviert.

Durch eine meiner vielen Internet-Recherchen kam ich auf die Seite von DEINE ERNÄHRUNG die ich mit viel Interesse gelesen habe. Rohkost war für mich bis zu diesem Zeitpunkt kein so großes Thema.

Da ich mich für mein Leben gerne weiterbilde, habe ich mich mit Ulrike Eder in Verbindung gesetzt, da auf Ihrer Homepage angekündigt wurde, dass es demnächst eine Online-Fortbildung für den Bereich Rohkost geben soll. Da war mein Interesse geweckt. Nach unserem Gespräch habe ich mich angemeldet und seitdem bin ich dabei.

Die Schulungsunterlagen gibt es einmal online und einmal kommen die kompletten Unterlagen per Post. Die Handhabung der Unterlagen erklärt sich von alleine. Sehr eingängig werden Grundlagen vermittelt, die jeder der sich fortbilden möchte, auch ohne Vorbildung, verstehen kann. Immer wieder finden sich in den Unterlagen Tipps und Hinweise, die sogar für mich neu sind, obwohl ich doch schon so viele Jahre in dem Bereich Gesundheit und Ernährung zu Hause bin.

Was den Rohkostbereich angeht, war ich sehr gespannt auf die erste Lieferung und die Freischaltung des 1. Moduls.

Bei der ersten Lieferung war auch gleich das Praxis-Handbuch dabei. Dieses Praxis-Handbuch hat es mir angetan. Viele

Dinge in diesem Praxis-Handbuch habe ich in die Tat umgesetzt. Nach einer Woche hatte ich das noch fehlende Zubehör für meine Vorhaben zusammen.

Sprossen

Als erstes habe ich mein Sprossenhaus in Gang gesetzt. Angefangen habe ich mit Erbsen und Mungbohnen. Diese habe ich über Nacht eingeweicht und dann in dem Sprossenhaus innerhalb von 3 Tagen zum Keimen gebracht.

Die fertigen Sprossen finden ihre Verwendung bei mir als Topping auf allen Salaten, angemacht mit Zitrone und Öl als Sprossen-Salat, als Zugabe in meiner Quark-Leinöl-Creme oder als Zugabe in meinem selbst hergestellten Frischkäse.

Einen Teil der fertigen Sprossen habe ich in meinem Slow-Juicer Kuvings Chef CS600 zusammen mit Obst und Gemüse entsaftet.

Die fertigen Keimlinge können für 1-2 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Gräser

Demeter Dinkel und Demeter Hafer habe ich ebenfalls über Nacht eingeweicht und am anderen Tag in zwei von meinen Anzuchtschalen verteilt. Nach drei Tagen fing der Dinkel und der Hafer an zu sprießen.

Die fertig gekeimten Gräser habe ich in meinem Slow-Juicer Kuvings Chef CS600 zusammen mit Obst und Gemüse entsaftet.

Fermentieren

Als nächstes habe ich mir über Ebay-Kleinanzeigen zwei Liter und fünf Liter Einkochgläser gekauft. In diesen Gläser

fermentiere ich Gemüse mit gekeimter Braunhirse. Auch dieser Versuch hat geklappt.

Kefir und Kombucha

Wo ich gerade dabei war, habe ich mir einen Bio-Kefirpilz und einen Bio-Kombuchapilz gekauft und mit Milch und grünem Tee angesetzt.

Nach 2 Tagen habe ich den ersten Kefir getrunken. Der schmeckt sehr lecker. Selbst meine beiden Katzen sind begeistert. Das Kombucha Getränke war nach 14 Tagen fertig und schmeckt ebenfalls sehr gut.

Nüsse

Aus Bio-Cashewkernen habe ich einen leckeren Joghurt und einen leckeren Frischkäse hergestellt. Der Geschmack ist einfach unglaublich sahnig und einfach nur lecker.

Und was man alles aus Nüssen, Samen und Saaten herstellen kann, dass ist schon unglaublich. Eine Vielfalt, von der ich noch keine Ahnung hatte. Bis jetzt, wo ich angefangen habe mich fortzubilden im Bereich Rohkost. All dieses Wissen was ich mir jetzt aneigne kommt meinen Klienten zu Gute.

Wildkräuter

Jetzt im Frühjahr wo sich das erste Grün zeigt, wächst auch wieder der Giersch. Bisher der Schrecken eines jeden Gärtners. Dieses Jahr habe ich angefangen, den Giersch zu ernten und als Salat zu zubereiten. In diesen Wildkräutersalat kamen ebenfalls die ersten Löwenzahnblätter sowie die ersten Gänseblümchenblüten hinein. Zitronensaft, Öl, Salz, Pfeffer, Zwiebel und Knoblauch dazu und fertig war der Wildkräutersalat.

Brot
Selbst das Brot aus gekeimten Demeter Dinkel ist einfach herzustellen und schmeckt ebenfalls sehr lecker.

…
Gesundes kann so lecker sein! Rohkost macht satt, ist gesund und Übergewicht ist kein Thema mehr.

Wie ihr lesen könnt, habe ich nach den ersten beiden Monaten in meiner Fortbildung schon sehr viel gelernt. Es macht mir sehr viel Freude und bringt mir auch sehr viel Spaß, neues Wissen auszuprobieren und umzusetzen.

Motiviert zu all diesen Vorhaben hat mich das Praxis-Handbuch und die Module 1 und 2 von DEINE ERNÄHRUNG. Dabei habe ich festgestellt, wie gut Rohkost schmecken kann. Und welche Vorteile eine Rohkosternährung hat, wird in der Fortbildung sehr gut beschrieben.

Zurzeit bin ich mit dem 2.Modul beschäftigt. Bisher ist mir aufgefallen, dass der Lehrinhalt der Module auf dem neuesten wissenschaftlichen Stand ist.

Von dem Aufbau und der Durchführung her, kann ich Euch diese Fortbildung wärmstens empfehlen. Bei Fragen gibt es einen Online-Campus oder ein Telefonat mit Jürgen oder Ulrike Eder. In dieser Fortbildung steckt viel Herzblut und Engagement.

Wollt Ihr mehr über Euren Körper und was Ihr ihm Gutes tun könnt erfahren, dann meldet Euch an. Hier wird nicht nur gelernt, hier ist man auch mit Spaß bei der Fortbildung!

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos! Unter der Rubrik Interessante Links findet Ihr immer wieder neue Link´s.

Diese Rubrik wird immer wieder von mir aktualisiert.

Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.
Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.
Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.
Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.
KatrinSchoefer@outlook.de oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch Katrin

Meine Publikationen
28.07.2017
Aus meinem 5. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6684-83743
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil IV – Ein Blog-Tagebuch

17.07.2017
Mein 5. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-6684-83736
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil IV – Ein Blog-Tagebuch

31.01.2017
Aus meinem 4. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6683-84316
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch

20.01.2017
Mein 4. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-6683-84316
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch

18.08.2016
Aus meinem 3. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6682-63420
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

20.07.2016
Mein 3. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-3668-26341-3
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016
Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-16742-1
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016
Mein 2. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-668-16741-4
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

04.12.2015
Aus meinem 1. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-08752-1
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015
Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden!
ISBN: 978-3-668-08751-4

Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

Der Provider dieses Blogs