



## Ernährungsberaterin nach den Fünf Elementen



### Stephanie Striehl

- 1990-1993 Ausbildung zur Krankengymnastin an den Universitätskliniken Hamburg und Gießen
- 2000-2005 Elternzeit nach Geburt zweier Kinder
- 2001-2002 Ausbildung zur Ernährungsberaterin nach den Fünf Elementen bei B. Temelie in Frankfurt
- 2005 Fortbildung zur Kinderrückenschullehrerin



Genussvoll essen was uns schmeckt  
und dabei den Körper gesund erhalten.

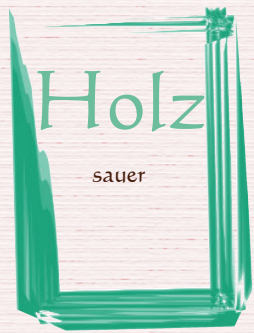
Im Einklang mit den Jahreszeiten  
kochen, essen und leben.

Die Vorzüge der natürlich belassenen Nahrungsmittel  
kennenlernen.

Information und Terminvereinbarung  
Stephanie Striehl  
Hermesheimerstr. 88  
68163 Mannheim  
Tel.: 0621/44 29 59  
[steffi.striehl@t-online.de](mailto:steffi.striehl@t-online.de)



**Stephanie Striehl**  
Krankengymnastin  
Kinderrückenschullehrerin  
Ernährungsberaterin



Holz

sauer



Feuer

bitter



Erde

süß



Geeignet ist die Ernährung nach den Fünf Elementen für:

- Schwangere
- Babys (erste Breigabe und weitere Entwicklung)
- Kleinkinderernährung
- Jugendliche/Erwachsene mit
  - Schlafstörungen (Einschlaf/Durchschlaf)
  - Gewichtsproblemen
  - Wechseljahrsbeschwerden
  - Allergien (Haut, Atemwege)
  - Allgemeine Erschöpfungszustände
  - Konzentrationsmangel (Hyper/Hypoaktivität)
  - Süßgelüste
  - Häufige Infekte
  - Blähungen
- Gesunde, die ihre individuellen Nahrungsmittel finden möchten
- Kranke und alte Menschen, begleitend und aufbauend

Der Ablauf einer Ernährungsberatung...

... erfolgt in zunächst zwei Sitzungen.

- Befund von Zunge, Puls und ausführlichem Gespräch sowie
- Die Beratung und Erklärung der Nahrungsmittel und die entsprechende Zubereitung mit Rezepten.

Hierbei ist es wichtig, den Zusammenhang zwischen den unterschiedlichen Wirkungen von Nahrungsmitteln zu verstehen, um ganz nach den Grundprinzipien der traditionellen chinesischen Medizin den Körper entsprechend seiner Konstitution, Lebensphase, Veranlagung und Gewohnheiten in eine ausgewogene Mitte zu bringen. Dabei stehen der Genuss der zubereiteten Speisen und der mögliche zeitliche Rahmen zur Umsetzung im Alltag im Vordergrund.

Die Kosten der Beratung:

Einzelberatung	
Zwei Sitzungen ca. 1,5 Stunden	150,- Euro
Paar/Familienberatung	
Zwei Sitzungen ca. 1,5 Stunden	110,- Euro pro Person
Kochkurse 3-5 Personen	50,- Euro pro Person
(incl. Lebensmittel)	

Vorträge sind nach Absprache möglich