

## Programmbeschreibung *Neustart*

*Neustart* ist ein von mir entwickeltes Ernährungsprogramm mit dem Ziel, deinen Körper für langfristige, gesundheitliche Verbesserungen vorzubereiten und diese anzustoßen. Ich biete dieses Programm in zwei Varianten an. Einmal als allgemeine Darmsanierung mit dem Ziel das Immunsystem zu stärken, Körperfett zu reduzieren und neue Ernährungsgewohnheiten zu etablieren. Diese Variante dient in erster Linie der Prävention und Befindlichkeitsverbesserung. Trotzdem stellen sich auch oft ganz von allein gesundheitliche Verbesserungen ein oder Unverträglichkeiten verschwinden.

In der zweiten Variante wird das Programm basierend auf einer umfangreichen Erstanamnese individuell angepasst und dient der Behandlung gesundheitlicher Beschwerden. Diese können von Stoffwechselerkrankungen über systemische und autoimmunologische Erkrankungen bis hin zu neurodegenerativen Krankheitsbildern gehen. Auch chronische Entzündungen und Schmerzen können mit dieser Ernährungskur therapeutisch begleitet werden. Anschließend kann (ernährungs-)therapeutisch weitergearbeitet werden.

Die Grundstruktur besteht aus einer Woche Eliminationsdiät mit drei Wochen Aufbauernährung. Ziel ist es, den Körper „neu zu starten“ und eine zielführende Ernährungsweise zu etablieren. Die Ernährung in Woche vier soll langfristig ca. 80% deiner generellen Ernährung ausmachen. Die restlichen 20% sind für Dinge reserviert, die eher unserem Geist als dem Körper guttun. Es darf also auch gesündigt werden. In den vier Wochen gilt es zu 100% konsequent zu bleiben. Das bedeutet, dass nur Lebensmittel gegessen werden, die in den Plan passen. Auf Zucker, Alkohol, Farb- und Konservierungsstoffe jeglicher Art sowie verarbeitete Lebensmittel wird verzichtet. Grundsätzlich lässt sich sagen, dass nur erlaubt ist, was es so auch schon vor tausenden von Jahren gab. Auf individuelle Unverträglichkeiten und Vorlieben wird natürlich Rücksicht genommen.

Auch wenn moderne Nahrungsergänzungsmittel sicherlich nicht so alt sind, spielen bestimmte Pflanzenpräparate in dem Programm doch eine wichtige Rolle. Diese werden im Rahmen des Programmes wie Medikamente eingesetzt, sie sollen bestimmte körperliche Prozesse initiieren, verstärken oder abschwächen. So kann der Körper besser und effektiver heilen oder Prozesse optimieren. Langfristig sollen die Ernährungsweise und der Lebensstil eine dauerhafte Ergänzung aber weitestgehend unnötig machen.

Natürlich lässt sich das Programm auch ohne Ergänzung durchführen, in diesem Fall wird noch intensiver mit bestimmten Lebensmitteln gearbeitet. Das ist auf der einen Seite günstiger, auf der anderen Seite bringt es aber natürlich auch mehr Aufwand mit sich. Welche Variante für dich die Richtige ist, entscheiden wir gemeinsam im ersten Beratungsgespräch.

In dem Programm sind insgesamt drei Beratungstermine mit je 60 Minuten enthalten, die online durchgeführt werden. Außerdem stehe ich dir während der ganzen Zeit für Fragen per WhatsApp/E-Mail zur Verfügung. Auf Wunsch können weitere Beratungstermine dazugebucht werden (40,- € pro angefangene 30 Minuten).

Die Kosten für das Programm liegen bei 350,- € (ggf. plus 19% MwSt. bei rein ästhetischer/ leistungsorientierter Zielsetzung), die optionale Erstanamnese für eine Individualisierung des gesamten Programms liegt bei 120,-€. Es besteht ggf. die Möglichkeit das Programm in der zweiten Variante im Rahmen einer naturheilkundlichen Ernährungstherapie durchzuführen. Ob und in welcher Höhe eine Erstattung durch private Kranken-/ Zusatzversicherungen in diesem Fall möglich ist, ist im Einzelfall mit dem Versicherer zu klären.