

## Jeder Mensch is(s)t anders!

Möchten Sie lernen, beim Essen wieder auf Ihr Bauchgefühl und Ihren Appetit zu vertrauen, um sich dauerhaft von starren Ernährungsregeln, Kalorientabellen, schlechtem Gewissen und kurzlebigen Ernährungstrends zu befreien?

Sie möchten wieder mit Freude essen, mit allen Sinnen genießen und spürbar mehr Wohlbefinden durch eine Ernährung erreichen, die Ihrer individuellen Konstitution entspricht?

## Suchen Sie Antworten auf folgende Fragen?

- Kann ich abnehmen ohne Jo-Jo-Effekt?
- Kann ich essen ohne zuzunehmen?
- Wie bekomme ich Süßgelüste und Heißhunger in den Griff?
- Was hilft bei Verdauungsbeschwerden wie Blähungen, Völlegefühl, Durchfall oder Verstopfung?
- Was schafft Abhilfe bei ständiger Müdigkeit, Konzentrationschwäche und mangelnder Vitalität?
- Wie kann ich meinen Körper in besonderen Lebensphasen (z.B. Schwangerschaft, Wechseljahre oder Krankheit) durch die Ernährung gezielt unterstützen?
- Warum habe ich Schlafstörungen oder kalte Füße?
- Wie kann ich meine vegetarische oder vegane Ernährung ausgewogen gestalten?

Ich freue mich darauf, Ihnen bei einer persönlichen Ernährungsberatung ausführliche Antworten auf diese und weitere Fragen zu geben!



## Kontakt

bauchgeföhlt.  
Fünf-Elemente-Ernährungsberatung Münster  
Sabine Vaaßen

Büro:  
Olfersstraße 2  
48153 Münster  
Telefon: 02 51 - 1 49 35 37  
Mobil: 01 76 - 32 39 91 67  
kontakt@bauchgefuehlt.de  
[www.bauchgefuehlt.de](http://www.bauchgefuehlt.de)



## Terminvereinbarung

Da ich meine Beratungen nicht unterbrechen möchte, ist mein Telefon nicht immer besetzt. Bitte nutzen Sie daher meinen Anrufbeantworter, ich rufe Sie umgehend zurück.

Ich kooperiere mit verschiedenen naturheilkundlich arbeitenden Arztpraxen und Heilpraktikern in der Innenstadt von Münster.  
Auch Hausbesuche sind nach Absprache möglich.



FÜNF-ELEMENTE-ERNÄHRUNG  
*bauchgeföhlt.*



FÜNF-ELEMENTE-ERNÄHRUNG  
*bauchgeföhlt.*

ERNÄHRUNGSBERATUNG NACH DER

FÜNF-ELEMENTE-LEHRE

SABINE VAAßEN

TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN (TCM)

„Gutes Essen ist kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit.“

Barbara Temelie

### Was ist die Fünf-Elemente-Ernährung?

Die Fünf-Elemente-Ernährung ist keine neue „Mode-Diät“, sondern eine ganzheitliche Ernährungsform, die **Genuss, Wohlbefinden** und **Bekömmlichkeit** in den Vordergrund stellt.

Sie beruht auf dem Erfahrungsschatz der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), einer seit über 3000 Jahren bewährten Gesundheitslehre, und überträgt die chinesischen Erkenntnisse über die Wirkweise von Nahrungsmitteln auf unsere europäische Küche, unsere heimischen Nahrungsmittel und unsere heutigen Bedürfnisse.

Sie müssen also nicht Chinesisch kochen und essen, wenn Sie sich im Sinne der Traditionellen Chinesischen Medizin ernähren möchten!

### Lebensenergie statt Kalorien

Unser Essen soll lecker schmecken und gut bekömmlich sein; es sollte ohne großen Aufwand unter Berücksichtigung regionaler und saisonaler Aspekte zuzubereiten sein und unsere **Vitalität, Lebensfreude und Gesundheit** stärken. Da ein Nahrungsmittel mehr ist als die Summe seiner Nährwerte, finden auch thermische / energetische Aspekte (wärmend – kühlend – neutral) Beachtung – und natürlich werden alle fünf Geschmacksrichtungen (süß, scharf, salzig, sauer, bitter) verwendet, denn Essen bedeutet Vielfalt, Fülle, Genuss!

### Im Zentrum stehen SIE!

Im Zentrum der Fünf-Elemente-Ernährung steht der einzelne Mensch mit seiner individuellen Konstitution. Die Ernährung sollte Ihren Wünschen und Bedürfnissen gerecht werden, denn jeder Mensch is(s)t anders, und welche Nahrungsmittel dabei für den Einzelnen bekömmlich und gesund sind, ist individuell verschieden. Pauschale Ernährungsempfehlungen ergeben daher keinen Sinn.

„Die Weisen lassen sich vom Bauch leiten,  
nicht von den Augen.“

Laotse

### Mein Angebot

Ich biete Ihnen eine professionelle Ernährungsberatung nach der Fünf-Elemente-Lehre. Ihre persönlichen Bedürfnisse und Wünsche an Ihre Ernährung stehen bei mir im Mittelpunkt.

Bitte entnehmen Sie die Informationen zu meinen Leistungen und aktuellen Angeboten meiner Website [www.bauchgefuehlt.de](http://www.bauchgefuehlt.de).

Ich freue mich auf Ihren Besuch!

### Über mich



### Sabine Vaaßen M.A.

Zertifizierte TCM-Ernährungsberaterin,  
ausgebildet bei Barbara Temelie in Hamburg

Es ist mir ein wichtiges Anliegen, den Menschen, die mich aufsuchen, eine grundlegende Orientierung im Dschungel der kurzlebigen Ernährungstrends zu geben – weg von fremdbestimmten Regeln und dem ständigen Gefühl der Unsicherheit, hin zu mehr Eigenverantwortlichkeit, zur Wiederentdeckung von Genuss und Lebensfreude. Nur Sie selbst können spüren, welche Nahrung Ihnen gut tut! Lernen Sie, wieder auf Ihren Bauch zu hören – er ist der beste Ernährungsberater, den Sie sich wünschen können! Ich freue mich darauf, Sie auf diesem spannenden Weg zu unterstützen.

Ihre Sabine Vaaßen

