



Zur Person:
Vom Beruf bin ich Dipl.-Ing.(grad)
für Elektrotechnik und habe ein
Zusatzstudium mit Berufsabschluss
als geprüfter Präventologe
abgeschlossen.
Motto: „Hilf mir es selbst zu tun.“

Weitere Qualifizierungen:

Kneipp Gesundheitstrainer
Geprüfter Vitalstoffberater
Orthomolekular Therapie

Dipl.-Ing. (grad.)
Christian Schulze
Präventologe

Praxis für Präventologie und
Ernährungsberatung

www.schulze22.de
www.harzgesundheit.de
<https://shop.schulze22.de>

Fuchsweg 22
OT Barbis
37431 Bad Lauterberg im
Harz Tel.: 05524 8527 764
Mobil: 0171 5515 396
E-Mail: info@jck-schulze.de



PRAXIS
für
Präventologie
&
Ernährungsberatung



**„Lass die Nahrung Deine Medizin sein
und Medizin Deine Nahrung“**
Hippokrates von Kos, 460 v.Chr.

*Ernährungs- und Vitalstoffberatung**Low-Carb: „Wissen wie Du isst“* --

vs. bariatrische Behandlung!

Alle sprechen von der vollwertigen Ernährung im Zusammenhang mit einem starken Immunsystem und der Gesunderhaltung von Körper, Geist und Seele.

Aber ist es das wirklich und warum habe ich dann trotzdem ein Gesundheitsproblem?

Es stimmt fast aber nicht ganz. Lassen Sie uns darüber reden und vieles mehr zum Thema Ernährung.

Mit der richtigen Ernährung können sie ihr Hormonkostüm maßschneidern. Über Kraft, Psyche, Ausdauer, mentale Stärke, Kreativität und Leistungsfähigkeit entscheiden sie selbst durch die geschickte Auswahl ihrer täglichen Nahrung.

Anruf genügt!

Ich freu mich auf Sie.

Sprechzeiten nach Vereinbarung

„Wer sich richtig ernährt, der braucht keine Medizin.**Wer sich falsch ernährt, dem hilft keine Medizin.“**

(Hippokrates)

Mein Angebot:

- **Primärprävention:**

Förderung individuelles und allgemeines Gesundheitsbewusstsein, Beeinflussung Risiko- und Schutzfaktoren zur Verhinderung von Krankheiten. Gesundheitsrisiko minimieren.

- **Sekundärprävention**

Früherkennung / Frühtherapie von Gesundheitsstörungen zur Verbesserung der Heilungschancen bzw. Verminderung der Krankheitslast, z.B. bei kardiovaskulären Erkrankungen.

- **Tertiärprävention**

Vermeidung des Wiederauftretens erfolgreich behandelter Krankheiten, Vorbeugung des Fortschreitens einer chronischen Erkrankung, z.B. nach Krebs Op.

Behandlungsspektrum:

- Orthomolekulare Therapie
- Kneipp Therapie
- Kinderwunsch
- Wechseljahre
- Migräne
- Stressmanagement
- Herzerkrankungen
- Krebs
- Alterungsprozess
- Infektionen/Entzündungen
- Allergien
- Störung des Immunsystems
- Diabetes, Rheuma, Alzheimer
- Adipositas
- „Wissen wie Du isst“

„Der beste Weg zur Gesundheit ist der Fußweg“ S.Kneipp

Nach welchem Ansatz wird gearbeitet?

- **Salutogenetische - Gesundheitsförderung, d.h.:**
- Nach persönlichen Ressourcen orientiert
- Was hält mich gesund?
- Gesundheitsfaktoren
- Ganzheitliche Förderung
- Empowerment
- Stärkung der Selbstbestimmung

Das Salutogenese-Modell von Antonovsky (US-amerikanischer [Professor](#) der [Soziologie](#) und wird als der Vater der [Salutogenese](#) betrachtet)

Antonovsky sagt: Es ist eine Illusion, alle Ursachen von Krankheiten zu erkennen u. damit verhindern zu wollen. Leben bedeutet im Ungleichgewicht sein, denn auch Krankheit und Tod gehören zum Leben.

Beim Modell der Pathogenese werden die Gesunden ausgeblendet. Genau diese interessieren aber im Modell der Salutogenese

• Wie schaffen Sie es, gesund zu bleiben? • Welche Ressourcen haben sie? • Wie gehen sie (**andere**) mit Belastungen um, so dass sie gesund bleiben? Salutogenese als Theorie der Gesundheit

• Es gibt nicht nur zwei Zustände (gesund/krank), sondern ein Kontinuum von Gesundheit und Krankheit, d.h. kranke Menschen sind immer auch mehr oder weniger gesund.

Bei der Frage, wie eine Person die Spannung bewältigt, ist entscheidend, auf welche generalisierten Widerstandsressourcen (intaktes Immunsystem, Geld, Wissen, Intelligenz, Flexibilität, Voraussicht, soziale Netzwerke, Glaube) es zurückgreifen kann.

Ernährungsberatung

Praxis

für

Präventologie
