



Für was steht Gesundheitsberatung und GGB?

Die Initiative der Gesundheitsberatungen geht zurück auf den Arzt und Ernährungsforscher Dr. med. Max Otto Bruker. Er führte die Lebenswerke des Schweizer Arztes Bircher-Benner und des Ernährungswissenschaftlers Prof. Werner Kollath fort und gründete 1978 die Gesellschaft für Gesundheitsberatung (GGB) e. V. Dies ist ein Verbraucherforum, das parteipolitisch, konfessionell und wirtschaftlich unabhängig arbeitet und sich u. a. der Ausbildung von Gesundheitsberatern widmet. Die Ziele sind die Aufklärung über Krankheitsursachen und Prophylaxe auf der Basis von wissenschaftlich gesicherten Erkenntnissen.

Vom Setzen des Segels

Ein Schiff fährt nach Ost
Und eines nach West
Bei demselben Winde
Der da bläst,
Ist's das Setzen des Segels,
Und nicht welcher Wind weht,
Was bestimmt,
Wohin das Schiff geht.

(aus "Geheimarchiv der Ernährungslehre" von Bircher-Benner)



Zur Person



Ute Jahnel

- verheiratet, 2 Kinder
- 1981 – 1983 Ausbildung zur Apothekenhelferin in der Schnetztor-Apotheke in Konstanz
- 1983 – 1986 Ausbildung zur Pharmazeutisch-Technischen-Assistentin (PTA) in Freiburg
- 1986 – 1990 Apotheke des Klinikums der Universität Freiburg
- 1991 – 1992 Schwabentor-Apotheke in Freiburg
- 1998 – 2000 Ausbildung zur ärztlich geprüften Gesundheitsberaterin GGB in Lahnstein
- seit 2000 selbstständig tätig als Gesundheitsberaterin u. a. im Naturkostladen "Korn & Riewe" in Saarbrücken/Dudweiler, Kindergärten, Schulen, usw.



Gesundheit – bewusst leben und sich informieren!

Gesundheits- und Ernährungsberatung in Theorie und Praxis für Kinder und Erwachsene

- Einzelberatung
- Koch- und Backkurse
- Vorträge
- Seminare

Ute Jahnel

Gesundheitsberaterin GGB
Schlüterweg 10
D-66123 Saarbrücken
Tel: 0681-3908362
Fax: 0681-9383910
email: ute.jahnel@googlemail.com



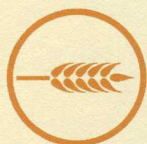
Gesundheit – ein Wunsch vieler Menschen!

Diese zu erhalten, zu verbessern oder wieder zu erlangen, setzt das Wissen über die echten *Krankheitsursachen* voraus.

Eine wichtige Rolle spielt dabei die Ernährung, denn diese bedeutet ein großes Stück Lebensqualität und eine gute Gesundheitsprophylaxe für Sie und Ihre Familie.

Neben den sogenannten *lebensbedingten* und *umweltbedingten* Krankheiten ist ein Großteil der Erkrankungen, an denen wir leiden, *ernährungsbedingt*.

Zahnkaries, häufige Erkältungen, Stuhlverstopfung, Bluthochdruck, Übergewicht, Allergien, Arthrose, Herzinfarkt, Krebs, sind nur ein Teil der *Zivilisationserkrankungen*, von denen viele Menschen betroffen sind. Deshalb warten Sie nicht länger, finden Sie einen Weg zu Gesundheit und Wohlbefinden und informieren Sie sich über die....



..... Vitalstoffreiche Vollwertkost – was ist das?

Die Vollwerternährung ist eine Kost, die aus möglichst natur belassenen Lebensmitteln zubereitet wird und alle lebensnotwendigen Vitalstoffe (z. B. Vitamine, Mineralstoffe) enthält.

Diese lässt sich sehr abwechslungsreich gestalten mit:

Getreide, Gemüse, Obst und natürlichen Fetten wie Butter, Sahne und kaltgepressten Ölen .

Lassen Sie sich überraschen, wie vielseitig und schmackhaft diese Küche ist!

Insbesondere für Kinder ist eine gesunde Ernährung von Anfang an eine gute Grundlage für das gesamte Leben, aber auch für Erwachsene ist es nie zu spät die Ernährungsgewohnheiten zu ändern!



Mein Angebot für Sie:

- Einzelberatungen
An einem oder mehreren Terminen berate ich Sie gerne, individuell auf Ihre Wünsche abgestimmt, bei einer geplanten Ernährungsumstellung und zu allen Themen und Fragen rund um eine gesunde Ernährung.
- Koch- und Backkurse
Es werden verschiedene vegetarische Gerichte aus der Vollwertküche entsprechend der Jahreszeit zubereitet. Die Zutaten dafür stammen überwiegend aus kontrolliert biologischem Anbau.
- Vorträge
für Kindergärten, Schulen, für die Erwachsenenbildung usw.
- Seminare
wie z. B. "gesunde Ernährung für Kinder", "Idealgewicht ohne Hungerkur".