

# Individuelle Ernährung nach den Stoffwechselltypen

Bewusstsein      Gesundheit      Ernährung

Seminare am **8./9. Oktober**    **11/12. Dezember** 2005  
mit Veetman Masshöfer, Institut für Leben und Sterben  
Sukhi Masshöfer, HP

## Die individuelle Ernährung, der direkte Weg zu Gesundheit, Vitalität und Idealgewicht.

Unsere Ernährung beeinflusst entscheidend nicht nur unsere körperliche Gesundheit und Vitalität, sondern auch unseren Alterungsprozess und unsere seelische Balance.

Es ist inzwischen klar: es gibt keine Ernährungsform, die für jeden ideal ist. Der Grund: Es gibt unterschiedliche Stoffwechselltypen, jeder Typ braucht eine Ernährung, die zu ihm passt.

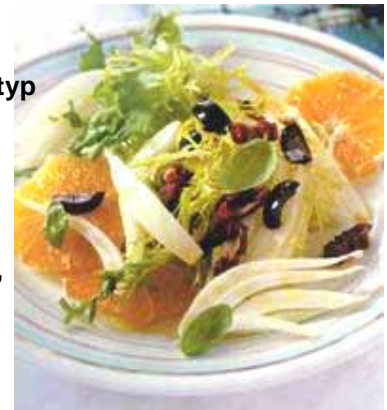
Wenn wir unsere Gesundheit verbessern oder Übergewicht abbauen wollen, muss die Ernährung auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmt sein. Das gilt auch für Nahrungsmittelergänzungen.

Unsere Ernährung bestimmt sehr stark die Kontrollsysteme unseres Stoffwechsels- z.B. das autonome Nervensystem und das Drüsensystem- die ständig darum bemüht sind, eine innere Balance aufrechtzuerhalten.

Nahrung gibt nur dann wirkliche Energie und Vitalität, wenn sie dem individuellen Stoffwechselltyp entspricht. Wenn sie nicht alle Nährstoffe aufnehmen, die sie aufgrund Ihrer Anlagen brauchen, können ihre Zellen nicht richtig arbeiten. So werden aus gesunden, starken Zellen schwache, defekte Zellen. Dann können die Organe ihre Aufgabe nicht mehr richtig erfüllen, zwangsläufig entstehen dann Krankheiten.

### Inhalt des Seminars:

- Bewusste passende Ernährung für Ihren individuellen Stoffwechselltyp
- Ausführlicher Test zur Bestimmung des eigenen Stoffwechselltyps, mögliche zusätzliche Feinabstimmungen.  
Eine neue Stufe der Selbsterkenntnis
- Einfluss der Ernährung auf Körperchemie und Altern.
- Tips zur Umsetzung der individuellen Ernährung.
- Informationen über einige wesentliche Nahrungsmittelergänzungen, die für den individuellen Typ sinnvoll sind.
- u.v.m. (siehe unten)



### Entdecken Sie ihre biochemische Einzigartigkeit!

Dieses Seminar vermittelt wesentliche Informationen und Ressourcen, um mehr Kontrolle über Gesundheit und Wohlbefinden zu haben, und informierte Entscheidungen darüber zu treffen.

Ausserdem eine Methode zur positiven Motivation für Veränderungen aus dem NLP. Jede Veränderung ist nur dann erfolgreich, wenn eine klare bewusste Motivation für mehr Gesundheit und Lebensqualität durch Vitalität verfügbar ist.

Individuelle Beratungen sind nach dem Seminar möglich.



**Veetman Masshöfer** leitet das Institut für Leben und Sterben seit 21 Jahren. Er leitet Seminare und Trainings über bewusstes, authentisches Leben und bewusstes Sterben, Transformation, Meditation und Heilung.

**Sukhi Masshöfer**  
ist Heilpraktikerin und Astrologin.



# Individuelle Ernährung

## nach den Stoffwechselltypen

### Mit diesem Ernährungs-System

- verhindern oder verringern Sie chronische Krankheiten und Allergien
- steigern Sie ihre körperliche Energie und geistige Klarheit.
- Verlieren Sie natürlich ihr Übergewicht und behalten ihr Idealgewicht
- Stärken Sie ihr Immunsystem und werden für Krankheiten weniger anfällig
- verlangsamen Sie den Alterungsprozess
- steigern Sie Leistungsfähigkeit und Ausdauer
- befreien Sie sich von Depressionen und extremen Stimmungsschwankungen

Alle diese Wirkungen haben wir persönlich erfahren und freuen uns daher, dieses Wissen aus eigener Erfahrung weitergeben zu können.

9 Systeme ihres Körpers bestimmen Ihren wirklichen Ernährungsbedarf für optimale Gesundheit und Harmonie zwischen Körper und Seele:

Autonomes Nervensystem, Verbrennungssystem, Drüsensystem, Blutgruppe, Säure-Basen-Haushalt, Prostaglandin-Haushalt, Mineral- und Wasser-Haushalt, Katabolismus- Anabolismus, Konstitutionelles: Vata/Pitta/Kapha.

**Am wichtigsten sind: das Autonome Nervensystem, Verbrennungssystem, Drüsensystem, Katabolismus/Anabolismus**, doch auch die anderen spielen eine gewisse Rolle.

Diese Systeme sind ständig bemüht, ein inneres Gleichgewicht aufrecht zu erhalten, dieses wird durch die Ernährung entweder unterstützt oder verhindert.

**Wir untersuchen diese 4 wichtigsten Aspekte.** Ohne dieses genaue Wissen bleibt die Wahl ihrer Nahrungsmittel ein Glücksspiel mit schlechten Chancen.

**Denn was für den einen gesund und gut ist, nützt dem anderen nichts oder kann sogar schaden.**

### Wir geben weiterhin Informationen über

- die **6 wichtigsten typgerechten Nahrungsmittelergänzungen**, Vitamine und Mineralien, Qualitätsprodukte und günstige Bezugsquellen.
  - Die **Umsetzung der Ernährungsempfehlungen** ins tägliche Leben.
  - eine Methode zur inneren **Motivation für positive Veränderungen** aus dem NLP.
  - wesentliche **Erkenntnisse zu Fetten und die Gefahren von Fettsäuren u. Transfetten**
  - **Nahrungseinflüsse auf Körperchemie und den Alterungsprozess**
  - **Toxine, Pestizide und Schwermetalle in Nahrungsmitteln**
  - den **Zusammenhang zwischen Cholesterinspiegel und Ernährung**
  - Nährstoffe und **Gleichgewicht im Autonomen Nervensystem**
  - Funktion von **Insulin und Insulinresistenz, Entstehung von Diabetes II**
  - einen Bluttest, um Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu vermeiden.
  - **Alternativen zu Zucker**, einem der toxischsten Stoffe
  - Bewegung und Körperübungen
  - den **Zellstoffwechsel**
  - Spezialtests zum Herausfinden von **Nahrungsmittelallergien und -Überempfindlichkeiten**
  - einen professionellen Stimulustest
- Ausserdem gibt es Zeit für **Fragen und Antworten**



Seminarbeginn, Samstag 10 Uhr      Seminarendes So., ca 17 Uhr  
Das Seminar kostet 165.- EUR, zzgl. U/V

**Informationen und Anmeldeformular** zum Seminar können direkt angefordert werden beim Institut für Leben und Sterben, Tel. 05542 - 501909, email: [ohild@living-dying.com](mailto:ohild@living-dying.com), und im Internet unter [www.leben-sterben.de](http://www.leben-sterben.de)

# Individuelle Ernährung

## nach den Stoffwechselltypen

### Zusätzliche Infos

**Herkömmliche Diäten scheitern**, weil sie nur das Symptom bekämpfen, nicht die Ursache für Übergewicht. Übergewicht ist genau wie chronische Erschöpfung, Kopfschmerzen, Verstopfung und vieles andere nur ein Symptom, der Ausdruck eines biochemischen Ungleichgewichts in den grundlegenden homöostatischen Regulationssystemen des Stoffwechsels. Nur wenn Sie so essen, wie es ihr Stoffwechselltyp aufgrund seiner ererbten Bedürfnisse verlangt, können Sie dieses Ungleichgewicht korrigieren.

**Unsere Ernährung ist eine der wichtigsten Quellen für Gesundheit, Vitalität und damit Lebensqualität. In unserer Gesellschaft ist diese Bedeutung unserer Ernährung mehr oder weniger verloren gegangen, Essen ist für viele Menschen nur schnelle Energiezufuhr oder Ersatz für wirkliche Lebensfreude geworden, dient primär der Befriedigung insensitiv gewordener Geschmacksnerven, die Bedürfnisse werden durch Medienwerbung manipuliert, Informationen über die weitreichenden krankheitserzeugenden und toxischen Auswirkungen werden von der Lebensmittelindustrie weitgehend unterdrückt.**

#### Die wirkliche Quelle von Krankheiten

Die Ursachen für körperliche und seelische Krankheitssymptome sind in einem Ungleichgewicht der Regulationssysteme zu suchen. Und diese Ursachen sind von Mensch zu Mensch verschieden. Wenn durch die passende Ernährung und die richtigen Nahrungsmittelergänzungen die homöostatischen Regulationssymptome wieder ins Gleichgewicht gebracht werden, bessert sich die Gesundheit.

#### Weitere Feinabstimmungen für ihre optimale Ernährung

- 12 einfache Schritte zur Bestimmung der richtigen Mischung
- Test zur Bestimmung des zirkadianen Rhythmus
- Bestimmung des Verbrennungstyps  
(Langsamverbrenner, Schnellverbrenner, Gleichmässiger Verbrenner)
- Test zur Auswirkung des glykämischen Index
- Wann Sie ihre Blutgruppe berücksichtigen sollten
- Test zur Notwendigkeit von Trennkost( Bei Verdauungsproblemen, Schlaflosigkeit, etc.)
- Wenn Sie ihr Gewicht regulieren möchten: Wie Sie ihre Stoffwechselrate anregen, Insulin und Glukagon im Gleichgewicht halten, Muskeln aufbauen.



Die **Feinabstimmung** ist besonders hilfreich für diejenigen, die sich schon lange gesund ernähren und trotzdem nicht das erwartete Wohlbefinden gefunden haben, weil wahrscheinlich die individuellen Regulationssysteme nicht genügend berücksichtigt wurden.

Die wesentlichen neuen Erkenntnisse dieser Methode ermöglichen es, die starke positive Wirkung der Ernährung zielgerichtet einzusetzen, indem sie exakt für den individuellen Bedarf zusammengestellt wird. Für die meisten Menschen, die sich schon mit Ernährung und Gesundheit befasst haben, werden die erforderlichen Veränderungen leicht verständlich und zu praktizieren sein, da keine besondere Diät erforderlich ist. Bei chronischen Erkrankungen ist eine Feinabstimmung hilfreich.

**Der allgemeine Gesundheitszustand und der ungeheure Anstieg von Herz- und Krebskrankheiten und Depressionen sind ein Ausdruck dieser kollektiven Unbewusstheit über die Faktoren, die über Gesundheit oder Krankheit entscheiden, frühzeitiges Altern oder Vitalität bis ins Alter. Natürlich sind auch der seelische Haushalt, Bewegung und Lebensqualität entscheidend, sie alle werden qualitativ entscheidend von unserer Ernährung beeinflusst.**

- In den letzten 15 Jahren hat die Zahl der Übergewichtigen um mehr als 30% zugenommen.
- Übergewicht trägt viel zur Entstehung von Herz-Kreislaufproblemen bei, die heute einen grossen Teil der Menschen vorzeitig das Leben kosten.
- Heute stirbt jeder 4. vorzeitig an Krebs
- Die Lebenserwartung ist durch die starke Zunahme von Krebs, Herzproblemen, Übergewicht, Diabetes und viele andere Krankheiten bereits um 5 Jahre verringert.
- Bereits ein Viertel aller Kinder hat Gewichtsprobleme.

# Individuelle Ernährung

## nach den Stoffwechselltypen

### Die Regulationssysteme

1. Die homöostatischen Regulationssysteme wie das autonome Nervensystem, das Verbrennungssystem und das katabolisch-anababolische Gleichgewicht haben jeweils 2 Seiten, die gegeneinander wirken, sich in Ihrer Wirkung aber auch ergänzen.
2. Die meisten Nährstoffe stärken die eine Seite eines homöostatischen Regulationssystems und schwächen gleichzeitig die andere Seite.
3. Der individuelle Stoffwechselltyp ergibt sich aus den persönlichen Stärken und Schwächen in den Regulationssystemen.
4. In allen Regulationssystemen können Ungleichgewichtszustände auftreten, die zur Entwicklung chronischer Krankheiten beitragen.