



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

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“*

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:**

Salutogenetische Gesundheitsförderung und Selbstregulation

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.

- Orthomolekulare Therapie
- Kneipp Therapie
- Stresstest
- Bewegung

Prävention statt Reperaturmedizin

„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

„Nach meiner Meinung ist jene Heilmethode die beste, welche den ganzen Körper unterstützt, so dass alles Schädliche aufgelöst und ausgeleitet wird, jede Entwicklung einer Krankheit verhindert werden kann. Dann wird auch die kranke Stelle in Bälde geheilt sein.“

Sebastian Kneipp (17. Mai 1821 – 17. Juni 1897)