

## Mechthild Herz

dipl.oec.troph



**Ernährungsberaterin seit 1980**  
**Heilpraktikerin**

[www.heilpraktikerin-herz.de](http://www.heilpraktikerin-herz.de)

Langgasse 11 ¼

87497 Wertach

e-mail: mechthildherz@gmx.de

**Terminvereinbarung unter:**

Tel: „Lisas Praxis“ 0831-580965 06

oder: 08365 - 1053  
0173 - 8782640

**Wir passen die Ernährung dem Menschen an, nicht den Menschen an eine Ernährung!**



### **Unverbindliches Erstgespräch**

Ein erster persönlicher Beratungstermin ist für Sie kostenlos!

### **Terminänderungen**

Termine, die Sie nicht einhalten können, bitte ich Sie rechtzeitig abzusagen. Unentschuldigte Termine müssen in Rechnung gestellt werden.

### **bitte mitbringen :**

Ärztliche Befunde und, wenn möglich, ein Blutbild - nicht älter als drei Monate!

## **Ernährungstherapie**



**und**

## **Naturheilkunde**



„Unsere Nahrungsmittel sollen Heilmittel, unsere Heilmittel sollen Nahrungsmittel sein“

(Hippokrates)



## Ich biete Ihnen:

- .... Tipps, um durch eine **gesunde Ernährung** ausgeglichener und leistungsfähiger zu werden
- ....eine gezielte **Analyse** Ihres **Ess- und Ernährungsverhaltens** und Ihrer Nährstoffversorgung
- ....Anleitung um schonend **Gewicht zu verlieren**- ganz ohne Pillen oder Pülverchen, denn „wer abnehmen will, muss richtig essen“
- .... **individuelle Ernährungstherapie** bei stoffwechselabhängigen Krankheiten

mit Tipps zur praktischen Umsetzung !

**und unterstützend oder als eigenständige Behandlung:**



*Homöopathie*



*Allergitherapie*  
(Gegensensibilisierung)



*Ohrakupunktur*



*Ausleitungsverfahren*  
(Schröpfen)

## Info-Veranstaltungen und Vorträge

**Dicke Versprechen–magere Erfolge**  
das Problem mit dem Gewicht, mit den Diäten . .

**Richtige Ernährung**  
10 Regeln mit wertvollen Tipps für die praktische Umsetzung

**Die Ernährung bestimmter Personengruppen**  
- Fehl- u. Mangelernährung im Alter,  
- Wechseljahre und Ernährung  
- Altersgemäß essen und trinken - sind spezielle Kinderlebensmittel notwendig?  
- Frühstück und Pausenbrot  
- Sportlerernährung

**Ernährung und Allergien**  
Ernährungstipps für Betroffene bei Allergien, Lebensmittelunverträglichkeiten, Pseudoallergien

**Lebensmittelzusatzstoffe, Funktional Food, Nahrungsergänzungsmittel**

**Akutmittel in der Homöopathie für:**  
- Schwangerschaft, Geburt und Säuglinge  
- Kinderkrankheiten  
- Verletzungen  
- Notfälle  
- Erkältungskrankheiten und Kopfschmerz



## Individuelle Einzel-oder Gruppenberatung

bei:

- Übergewicht / Untergewicht
- Diabetes
- Erhöhte Blutfette und Fettstoffwechselstörungen
- Nierenerkrankungen
- Bluthochdruck
- Essstörungen
- Darmerkrankungen
- Rheuma-chronische Polyarthritits
- Lebensmittelallergien und Intoleranzen
- beim Sport
- . . . . .und vieles mehr!

## Einkaufstraining im Supermarkt

„Durchblick an der Ladentheke“

