



vertriebspartner

adler apotheke

1160 wien, kirchstetterngasse 36

schubert apotheke

1120 wien, arndtstrasse 88

boznerplatz apotheke

6020 innsbruck, boznerplatz 7

die ruster apotheke

7071 rust, oggauerstrasse 22

reformhaus wallner

1040 wien, wiedner hauptstr. 66
1130 wien, hietzinger hauptstr. 23

bioprodukte oberkirchen

1160 wien, yppenplatz 2

„ernte und saat“ ing. helmut weber

1040 wien, schönbrunnerstrass 3

elisabeth habernegg

8472 vogau, dorfstrasse23

sonnberg biofleisch fachgeschäft

1190 wien, sonnbergplatz 2

postversand

office@verdauungsvorbereiter.at

ernährungsberater nach tcm

tobias kindermann, innsbruck

tk@arura.at

michael puntigam, wien

mp@tcmberatung.at

dr. richard schmercker, perchtoldsdorf

01 / 890 12 17

institut für angewandte gesundheits- und lebensraumkultur

sonja heibel-padrutt & mag. ulrike lauda-kasperowski
1010 wien; tel: 01 / 5130150

ilse schrofner-berger

salzburg und burgenland; tel: 0650 / 3114600

wer soll das essen?



prinzipiell

. jeder

säuglinge

. als ernährung
. zum zufüttern
. in verbindung mit gemüse

schwängere

. als aufbaukost
. stillende
. bei schwangerschaftsübelkeit

menschen mit

. zöliakie
. fructose-, laktoseintoleranz
. histaminunverträglichkeit
. chronische darmprobleme
. hautproblemen wie akne
. gewichtsproblemen

schwerkranke

. wie z.b. krebspatienten



verdauungsvorbereiter.at

energetische ernährung
nach 5 elementen (tcm)
traditionelle chinesische mediziner

in handarbeit hergestellt
aus erntereifen bio zutaten
einfach und schnell zubereitet
schmecken köstlich

produkte und anwendungen
www.verdauungsvorbereiter.at

alles liebe

verdauungsvorbereiter.at

lebensmittelproduktion, -handel, praxisseminare, beratung
1160 wien schellhamnergasse 11/26
office@verdauungsvorbereiter.at
tel. ++43 (0)676 / 630 52 11



bausteine



butterschmalz

y/s/b/i

baut substanz auf
nährt



suppengrün

f/i/b

substanz
nährendes
würzmittel



sirup der mitte

f/i/b

verdauungsfördernd
harmonisierend
saft für die familie



henam

s/f/i/b

entspannt
leber und herz
bewegt



jingnam

i/b

nährt die substanz
befeuchtet



solenam

s/i/b

bringt die botschaft
ins wasserelement



walnussnam

s/i/b

nährt die substanz
verbindet lunge
und nieren



birnenam

y/i/b

stärkt und
befeuchtet die
lunge
schleim lösend



schokonam

b

energie und
säftespender
für erwachsene



was wollen sie mit ernährung erreichen?



quelle: foto tobias kindermann tibet

kombinieren sie fundament und bausteine!

- y** - babynahrung
- s** - schlaffördernd
- f** - fastenspeise
- i** - immunschwäche
- b** - burnout

kraftsuppen

werden nach absprache
mit dem klienten oder therapeuten zubereitet.

fundamente

sind mischungen aus sorgfältig verarbeiteten bio getreidesorten und werden mit wasser gekocht.

kraftnahrung - milz qi mangel >nässe >qi stau

stärkt die energie, baut substanz auf und verhindert,
dass aus unvollständig verdauter nahrung,
abfallnässe und schlacken (abfall yin) entstehen.
kochzeit 15 minuten

zolinam



y/s/i/b

bio zutaten:
süßreis, hirse, kuzu, kardamom,
orangenschale

ein "fermatives lebensmittel" mit dem
primärem ziel das erdelement zu erreichen
und zu stärken, um auch bei
nahrungsmittelunverträglichkeiten, sowie
schwacher verdauungskraft zu wirken.
daher ist zolinam besonders als grundlage
für babynahrung (brei, trinkkost)
geeignet.

namnam



y/s/i/b

bio zutaten:
dinkel, buchweizen, orangenschale,
süßreis, hirse, kuzu, sesam, gerste, hafer,
kardamom, adzukibohne

die fortsetzung von zolinam und ist ein
"fermatives breitspektrumslebensmittel".
durch die zusammensetzung werden alle
5 elemente im körper energetisch
berücksichtigt.

fastenspeise - milz qi mangel >nässe >qi stau >sek. f.hitze

mit dem ziel den körper zu reinigen, schlacken und
feuchte hitze auszuleiten, übergewicht zu reduzieren,
haut und darm zu sanieren und den geist zu klären.
kochzeit 30 minuten

entschlackungsnam



f

bio zutaten:
gerste, süßreis, rundreis,
adzukibohnen, algen

zubereitung:
1 lt wasser
100 gr entschlackungsnam
1 el suppengrün (fenchel, karotten)
1tl henam (kümmel, majoran, fenchel)

ausleitendes verfahren als morgengericht.
ausschließlich als fastenkur über 3, 6 oder 9 tage.
trinken sie während der kur nur heißes wasser.

nicht für!

kinder
schwangere
ausgezehnte menschen mit burn out
immungeschwächte menschen, zb. bei verkühlung

um eine gezielte, effizient-therapeutische wirkung mit
unserem sortiment zu erreichen, ist es ratsam, einen
energetischen ernährungsberater zu konsultieren.
rufen sie mich an!