

Die medizinische Forschung schreitet immer weiter voran,  
doch die Menschen werden immer kränker.  
Gesundheit ist ein Informationsproblem!

Arzt und Ernährungspionier Dr. med. Max Otto Bruker

## Gesund und fit durch richtige Ernährung

Die moderne Ernährungsforschung hat nachgewiesen, dass folgende Krankheiten ernährungsbedingt sind:

- Gebissverfall, Karies, Parodontose
- Erkrankungen des Bewegungsapparates, sog. rheumatische Erkrankungen wie Arthrose und Arthritis sowie Wirbelsäulen- und Bandscheibenschäden
- Stoffwechselerkrankungen, wie Gallen- und Nierensteine, Gicht, Diabetes und Übergewicht
- Gefäßerkrankungen wie Herzinfarkt, Arteriosklerose, Schlaganfall, Thrombosen
- die meisten Erkrankungen des Verdauungsapparates
- mangelnde Infektabwehr
- sogenannte Allergien
- manche organischen Erkrankungen des Nervensystems wie MS
- auch an der Entstehung von Krebs ist eine Fehlernährung in erheblichem Maße beteiligt



Die Gesundheit ist unser wertvollster Besitz.

Ich möchte Sie zu einer Ernährungsweise anregen, von der ich aus eigener Erfahrung weiß, dass sie einen bedeutenden Beitrag zur Vermeidung der ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten leisten kann.

Gerne helfe ich Ihnen dabei, Zusammenhänge zu erkennen und Ihr neues Wissen in Ihrem Alltag umzusetzen.

*Petra Matriciani*

Ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin GGB  
(Mitglied der Gesellschaft für Gesundheitsberatung e.V.)

Ich freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme:  
[www.matriciani.de](http://www.matriciani.de) • [info@matriciani.de](mailto:info@matriciani.de) • facebook  
Telefon 09264/1403 oder 0170/9335488



*Petra Matriciani*

Ernährungs- und Gesundheitsberatung



„Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel sein  
und eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein.“

Hippokrates, Arzt der Antike, 460 -375 v. Chr.

„Gesundheit ist nicht alles,  
aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“

Arthur Schopenhauer

Was und wie wir in den ersten Lebensjahren essen  
und trinken, prägt unsere Ernährungsgewohnheiten  
ein Leben lang.

## Individuelle Einzelberatung



Durch die Analyse Ihrer individuellen Lebenssituation zeige ich Ihnen auf, wie eine Umstellung Ihrer Essgewohnheiten zur Verbesserung Ihrer Gesundheit, Vitalität und Ihres Wohlbefindens führt.

Durch das Vermitteln der Zusammenhänge zwischen Ernährung und Gesundheit wird die Grundlage für eine dauerhaft gesunde Lebensweise gelegt.

Ein individueller, auf Ihre Lebensumstände zugeschnittener Ernährungsplan mit Rezepten und umfänglichem Informationsmaterial erleichtert Ihnen den Start.

## Angebote für Unternehmen, Vereine und Verbände



Die betriebliche Gesundheitsförderung bietet eine gute Möglichkeit, Mitarbeiter dabei zu unterstützen, fit, gesund und leistungsfähig zu bleiben. Denn leider wird im Arbeitsalltag die richtige Nahrungsaufnahme leider oft vernachlässigt. Stress, zu kurze Pausen und falsches Essverhalten belasten den Körper.

Mein Angebot reicht vom Einzelvortrag rund um die gesunde Ernährung mit vitalstoffreicher Vollwertkost über Kurse und Workshops bis hin zu Seminartagen.

Gerne entwickle ich für Sie ein individuelle Konzept, das zu Ihrem Bedarf und Ihrer Unternehmensgröße passt.

## Projekte in Kitas und Schulen



Die richtige Ernährung unserer Kinder spielt eine immer wichtigere Rolle, denn viele ernährungsbedingte Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, rheumatische Erkrankungen, sogenannte Allergien oder Verdauungsprobleme treten heute bereits im Kindesalter auf.

Mein Angebot richtet sich an Kitas, Schulen und natürlich an die Eltern selbst. Ich biete Einzelberatungen, Vorträge, Elternabende oder Kurse rund um die richtige Ernährung.