

Greenspirit Naturheilpraxis

GRUNDLAGEN DER ERNÄHRUNG

Ein universeller Leitfaden für alle

Silvia Vianello, Naturärztin ANHK Basel

DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

Süssigkeiten, Snacks, Alkohol und sonstige Genussmittel: höchstens 1x pro Tag
Industrielle, verarbeitete Produkte wie Brot, Teigwaren, Weissmehl, Cornflakes, Fertigprodukte, Fast Food: auf das Minimum einschränken, lieber ganz vermeiden.

Fette: 1g pro Kg Körpergewicht. Täglich circa 3 Esslöffel hochwertige Öl

Fleisch und Milchprodukte: lieber ganz vermeiden, sonst höchstens 1 x pro Woche und unbedingt aus biologischem Anbau.

Fisch und Eier: nur aus biologischem Anbau, Fisch 1-2 x pro Monat, Eier 2-3 mal pro Woche bis täglich.

Über der Linie:
auf das Minimum begrenzen

unter der Linie:
gesunde Lebensmittel,
täglich essen.

Hülsenfrüchte: täglich 1-2 Handvoll. Tofu und Soja Produkte: wenn gewünscht, 2-3 mal pro Woche. Nüsse: 1 Handvoll pro Tag. Kerne, Ölsaaten: 1-2 Esslöffel pro Tag.

Getreide und Kartoffeln: lieber Vollwertig und glutenfrei, 3 Handvoll pro Tag. Kinder 5 Handvoll, Sportler 4-5.

Gemüse: 4-5 Handvoll pro Tag, mindestens 2/3 davon gekocht. Früchte: wenn erwünscht, 1 x pro Tag.

Wasserbedarf: 30-35 ml je Kg Körpergewicht.

Täglich körperliche Bewegung



Die gesunde, ausgewogene Ernährung ist sehr wichtig um Zivilisationskrankheiten vorzubeugen. Die häufigsten Krankheiten und die häufigsten Todesursachen sind alle Ernährungsbedingt. Einige Beispiele:

- das metabolische Syndrom, heute Haupttodesursache, genauer Herz-Kreislauf-Krankheiten, Herz- und Hirnschlag, Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht.
- Krebs und Tumore, Zysten, Endometriosen, Polypen
- Osteoporose
- Rheuma, Arthritis, Autoimmunerkrankungen, Fibromyalgie
- Depressionen, Angststörungen, Müdigkeit, Fatigue, Demenz

Wie die Pyramide bildlich darstellt, gesund ist:

-**Täglich viel Bewegung**, am besten eine Stunde insgesamt, das heisst zum Beispiel 20 min. zur Arbeit laufen oder mit dem Rad fahren, in der Mittagspause 10 Min. vor dem Essen turnen, 20 Minuten wieder nach Hause fahren, abends ein kurzer Spaziergang. Oder kürzer zur Arbeit laufen dafür länger turnen und spazieren. Wer sich wirklich während der Woche nicht bewegen kann, kann am Wochenende dafür mehr tun. Es wäre jedoch viel besser sich täglich zu bewegen, auch wenn es nur eine halbe Stunde ist.

-**Ruhen** ist allerdings auch wichtig, das beste Gleichgewicht zwischen Aktivitäts- und Ruhephasen ist 8 Stunden (körperliche) Arbeit, 8 Stunden Ruhe oder angenehme Freizeitaktivitäten, 8 Stunden schlafen.

-Während der Mahlzeiten sollte man sich **Zeit nehmen**, ruhig und sorgelos sein. Stress hemmt die Verdauungsorgane und die Resorption der Nahrungsstoffe. Gründliches Kauen ist auch wichtig.

-**Viel trinken** ist immer sehr wichtig, noch mehr als gut zu essen. Das eigene Körpergewicht mal 3 durch 100 in Liter gibt uns eine Idee von unserem Wasserbedarf: $60\text{Kg} \times 3 = 180$, ich soll also 1.8 Liter täglich trinken. Dieser Wasserbedarf erhöht sich im Sommer und bei körperlicher Betätigung (Schwitzen). Geeignet sind Hahnenwasser, Mineralwasser ohne Kohlensäure, verdünnte Fruchtsäfte, Kräutertees. Nicht geeignet als Getränk sind alle süsse oder Kohlensäurehaltige Getränke, Milch, Kaffee und alkoholhaltige Getränke.

-Auf der ersten Lebensmittelstufe der Pyramide ist **viel Gemüse** abgebildet: Gemüse ist gesund und sollte für Erwachsene den Hauptteil der Mahlzeit ausmachen. 5 Hände voll sind schon immer die Empfehlung gewesen, davon sollte man mindestens 2/3 kochen. Salat ist nur bedingt gesund, eher im Sommer und je nach Konstitution und Status der Verdauungsorgane. Gekochtes, saisonales, biologisches Gemüse ist hingegen für alle sehr gesund. Vitamine und Mineralstoffe bleiben bei schonend gekochtem Gemüse grösstenteils erhalten.

-**Früchte** werden auch zusammen mit dem Gemüse abgebildet, sind jedoch nicht halb so gesund. Man darf wenig Früchte essen, wenn man sie mag und verträgt, aber sie ersetzen nicht das Gemüse. Am besten sind saisonale, heimische Früchte.

-**Getreide** kommt vor den Eiweisshaltigen Lebensmitteln auf der Pyramide, weil unser Energiebedarf hauptsächlich durch Getreide, Kartoffeln und anderen Kohlenhydrathaltigen Lebensmitteln gedeckt werden muss. Proteine (Eiweisse) sind Körperbausteine und Fett ist als Reserve gemeint. Unser Körper ist zwar schon in der Lage aus Eiweiss und Fett Energie zu gewinnen, aber diese Art Stoffwechsel ist schwieriger und produziert eine Menge Abfallprodukte, welche dann unseren Körper verschlacken, übersäuern und viele Krankheiten verursachen. Darum sollte man täglich 3 Handvoll (Kinder 5 von ihren eigenen Händchen) Kohlenhydrathaltige Lebensmittel essen, in Form von Reis, Kartoffeln, Mais, Quinoa, Hirse, Buchweizen, Hafer, Gerste, Roggen, Kastanien. Weizen und Dinkel sind nicht empfehlenswert da zu glutenhaltig. Gluten ist sehr schwer verdaulich, es klebt an den Darmwänden, verursacht Entzündungen der Darmschleimhaut und beeinträchtigt die Funktion des Darmes und die Absorption der Nährstoffe. 40% der Bevölkerung haben eine Glutenunverträglichkeit, nur die meisten wissen es nicht. Sie haben zwar Symptome, bringen diese aber nicht mit Gluten in Verbindung. Die Qualität der Getreide ist sehr wichtig: vermeiden sollte man raffinierte und verarbeitete Getreideprodukte wie Brot, Teigwaren und Fertigprodukte, gesund sind Vollkorngetreide wie Reis, Hafer, Gerste, Hirse, Quinoa, Buchweizen, unverarbeitet gekauft, selber gekocht und warm gegessen. Auch gut für viele Gerichte wie Spätzli, Wähen, Omelette und Kuchen sind Vollkornmehle, nicht aus Weizen oder Dinkel, sondern aus Buchweizen, Hafer, Reis, Hirse usw.

-Die nächste Stufe sind **Hülsenfrüchte**, Sojaprodukte, Nüsse, Kerne und Ölsaaten, also die pflanzlichen Eiweisslieferanten. Diese sind viel besser als die tierischen Eiweisslieferanten, und genau da liegt der Unterschied zwischen einer pflanzenbasierten, gesunden und umweltverträglichen Ernährung und einer tierbetonten, krankmachenden, krebserregenden und umweltschädigenden Ernährung. Die besten Eiweisslieferanten sind Hülsenfrüchte, also Erbsen, Bohnen, Linsen, Kichererbsen, am besten trocken, zuerst eingeweicht und dann weichgekocht. Damit kann man sehr viele abwechslungsreiche und schmackhafte Gerichte zubereiten. Eine alternative sind die schon gekochten Hülsenfrüchte in Glas oder Dose, sehr praktisch, wenn man keine Zeit hat. Auch gibt es viele Mehle aus Hülsenfrüchten, zum Beispiel Kichererbsenmehl ist sehr vielseitig anwendbar und ergibt ausgezeichnete Resultate. Oder man kann ab und zu auch auf Tofu und andere vegane Produkte greifen, es gibt auch viele ohne Soja. Es sind zwar Fertigprodukte, aber die meisten sind biologisch und natürlich, und sicher viel besser als Fleisch, Käse und tierische Produkte. Ich empfehle Hülsenfrüchte oder dessen Erzeugnisse zu jeder Mahlzeit.

-**Nüsse und Kerne** runden die Mahlzeiten ab, und hier wäre die gesunde, vegane Ernährung schon fertig. Nur ein bisschen Öl zum Kochen oder Würzen kommt noch dazu. Alles, was weiter oben kommt, ist überflüssig und in grösseren Mengen sogar Gesundheitsschädlich.

-Die beste Bilanz zwischen den tierischen Produkten haben laut Studien die **Eier**, vorausgesetzt sie sind aus biologischem Anbau. Wer viel Eiweiss braucht oder Hülsenfrüchte nicht verdaut (kleine Kinder zum Beispiel), kann auch täglich Eier essen. Ich empfehle trotzdem immer auch Hülsenfrüchte zu essen, weil sich der Darm dann an die gesunde Ernährung gewöhnt und mit der Zeit die richtige gesunde Darmflora bildet, welche die komplexen Fasern der

Hülsenfrüchte spalten kann und dabei die Darmschleimhaut pflegt und heilt. Eier braucht man für viele heimische Gerichte wie Spätzli, Wähen, Omeletten, Pfannkuchen, Kuchen, Knödel, Gnocchi usw., ohne Eier sind diese Gerichte weniger nahrhaft und darum empfehle ich, Eier zum Kochen zu benutzen, insbesondere wenn man Kinder hat.

-**Fisch** wäre an und für sich gesund, aber heute ist Fisch leider mit Schwermetallen und anderen toxischen Stoffen belastet, also wird es auch von der SGE (Schweizerische Gesellschaft für Ernährung) nur einmal pro Monat empfohlen, und dann möglichst biologisch.

-**Fleisch** ist nur für kleine Kinder, Schwangere und sehr schwache Menschen in kleinen Mengen gesund. Für alle andere, ist dessen Schaden grösser als der Nutzen, den Fleisch bringt. Ausserdem ist es sehr unethisch und umweltschädigend, mehr als Flugzeuge und Autos. In den USA ist Fleisch offiziell als krebserregender Stoff anerkannt, so wie Zigarettenrauch und Asbest. Verarbeitetes Fleisch wie Wurst und Schinken steht sogar auf der gleichen Stufe (die höchste). Jede Art Fleisch ist mehr oder weniger gleich schädlich, Rotes wie Weisses. Es ist nicht nur krebserregend, sondern begünstigt auch Herz-Kreislaufkrankungen, das metabolische Syndrom, Übergewicht, Diabetes, Gicht, Demenz, Darmkrankheiten, Rheuma, Autoimmunkrankheiten und alle Arten von Entzündungen, Unfruchtbarkeit und psychische Krankheiten. Es gibt zahlreiche wissenschaftliche Studien der letzten 20-15 Jahre, welche diese Zusammenhänge belegen und meine Praxiserfahrung bestätigt sie ebenfalls.

-Dasselbe gilt auch für **Milchprodukte**, diese aber sind noch ungesünder als Fleisch, weil sie zusätzlich sehr schwer verdaulich sind, stark verschlacken und Schleimproduktion, Entzündungen und Atemwegserkrankungen begünstigen. Ausserdem fördern Milchprodukte das Wachstumshormon, was für kleine Kinder noch in Ordnung ist, aber in Erwachsenen stark krebserregend ist. In unserem Land gibt es viele Frauen mit Brustkrebs wegen des hohen Milchkonsums der Schweiz. In andere Länder wie Südostasien ist Brustkrebs praktisch unbekannt. Ich sehe das auch in meiner Praxis: viel Brustkrebs, Endometriose, Polypen, Zysten... alles wegen des hohen Konsums von Milchprodukten. Milchprodukte sind auch nicht ethischer als Fleisch, wenn man sieht, wie die Tiere gehalten werden. Der Kalziumbedarf kann sehr gut auch mit veganer Ernährung gedeckt werden, vorausgesetzt, man isst gesund mit viel Gemüse und Vollkornprodukten und trinkt genügend Wasser. In der Schweiz enthält Hahnenwasser genug Kalzium, sonst kann man auch zu Mineralwasser greifen. Viel Kalzium enthalten zum Beispiel Soja, Mandeln und Nüsse allgemein, und viele Gemüsesorten. Für die Aufnahme von Kalzium ist das Vitamin D massgebend, viel wichtiger als die eingenommene Menge vom Kalzium.

-Mit **Fett** ist immer sparsam umzugehen, jedoch sollte man nicht ganz darauf verzichten. Wir brauchen gute Fette, vor allem die essenziellen Omega 3 und Omega 6 Fette, welche in ausgewogenem Verhältnis in vorhanden Hanföl sind, aber auch in Kürbiskernöl und Leinöl. Diese Öle sollte man am besten roh verzehren. Zum Kochen eignen sich Rapsöl, Olivenöl und Sesamöl. Die empfohlene Menge ist 3 Esslöffel insgesamt pro Person pro Tag. Man sollte auf versteckte Fette achten, wie zum Beispiel in allen tierischen Produkten aber auch in Soja Produkten, veganen Käsen und Joghurt, Schokolade und sonstigen Desserts.

-**Süssigkeiten, Alkoholische Getränke und industrielle Produkte** wie Kekse, Chips, Jogurt, Shakes, Reiswaffeln, gesüsste Müesli, Riegel, Fertigsaucen usw. sind ungesund, darauf sollte man lieber verzichten oder sie auf ein Minimum einschränken (höchstens einmal pro Tag, nach meiner Erfahrung ist das aber oft schon zu viel). Auch Produkte aus Weissmehl wie Brot, Pizza und Pasta sind sehr ungesund, und auch von gesättigten Fetten wie Palmöl und Butter ist abzuraten, umso mehr, wenn die auch gehärtet sind. Ausserdem enthalten industrielle Produkte sehr oft auch Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker, Süssmittel und Emulgatoren. Diese sind alle sehr schädlich, vor allem für den Darm. Wenn man etwas kauft, sollte man immer die Etikette sehr gut lesen.

-Einige Ernährungspyramiden (die Englische zum Beispiel) setzen auch **Vitaminpräparate** ins Bild. Da gibt es Befürworter und Gegner; es stimmt, dass sie keine natürlichen Produkte sind und dass sie eine gesunde Ernährung sicher nicht ersetzen, aber in unserer Gesellschaft sind die Herausforderungen für Körper und Geist so extrem geworden, dass man es mit der Ernährung kaum schafft, alle Nährstoffe einzunehmen. Ausserdem sind die Böden durch Jahrhunderte (Jahrtausende sogar) von intensivem Anbau ausgelaugt und die Lebensmittel sind heute nährstoffarm, sogar die biologischen. Ausserdem sind unser Darm und Mikrobiom von der industriellen Ernährung und der Lebensweise sehr beschädigt und kann nicht mehr gut Nährstoffe absorbieren. Ab ca. 50 Jahren kommt noch ein Faktor hinzu, den es früher nicht gab, weil die Leute kaum 50 wurden: mit dem Alter steigt der Bedarf an Mikronährstoffen und sinkt die Resorption, also braucht man mehr Vitamine und Mineralien, aber man nimmt weniger davon auf. Ich empfehle deswegen Nahrungsergänzungspräparate, welche aber nicht einfach so auf gutdüngen in der Migros gekauft werden sollten, sondern von mir oder einem Arzt verordnet, denn je nach Alter, Lebensweise, Ernährung, körperlicher Fassung und Beschwerden oder Krankheiten, ist der Bedarf ganz unterschiedlich.

DER GESUNDE TELLER – Die ausgewogene Mahlzeit

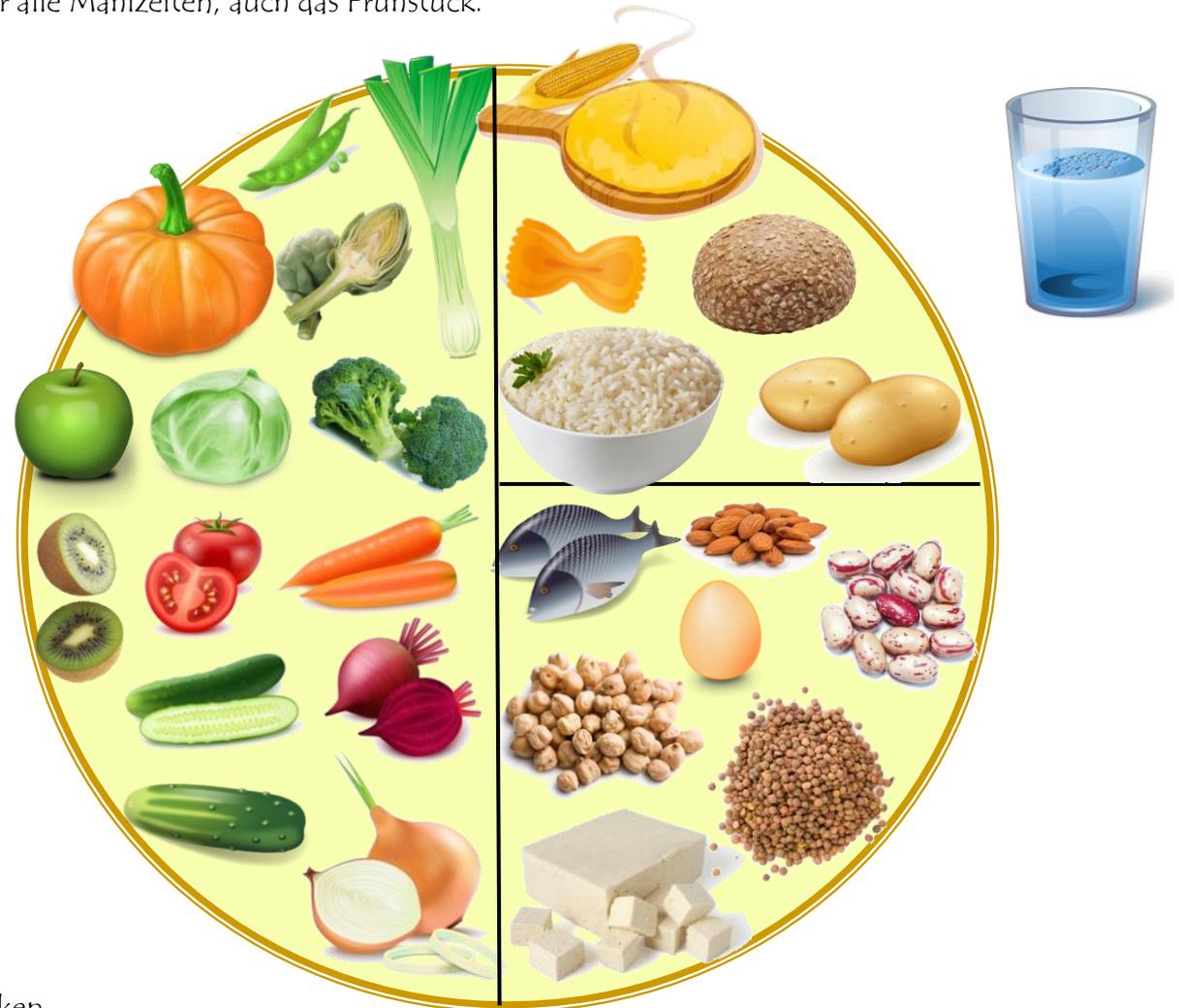
Was ist schlussendlich eine ausgewogene Mahlzeit? Die Pyramide erklärt, wie wir insgesamt essen sollten, während der gesunde Teller eine Richtlinie für jede einzelne Mahlzeit ist. Wenn man weiss wie, ist gesunde Ernährung gar nicht so schwierig! Die ideale Mahlzeit wird durch einen Teller symbolisiert. Natürlich kann man das Essen auch auf mehrere Teller, sogar mehrere Gänge verteilen, insgesamt sollte es aber nach diesen Richtlinien in ausgewogenem Verhältnis sein, Dessert inklusive. Das gilt für alle Mahlzeiten, auch das Frühstück. Zwischenmahlzeiten sollte es idealerweise keine geben.

Die Hälfte der Mahlzeit sollte immer **Gemüse** sein. Gekochtes Gemüse ist empfehlenswerter, weil besser verdaulich, aber es braucht auch ein bisschen Rohkost, wegen den sekundären Pflanzenstoffen. Früchte sind weniger gesund als Gemüse und dürfen 1-2 Mal pro Tag zusätzlich gegessen werden.

Ein Viertel der Mahlzeit sollten **Stärkehaltige** Speisen sein, wie Getreide und Kartoffeln. Die besten Getreide sind die Glutenfreien wie Reis, Hirse, Hafer, Quinoa, Buchweizen, Mais, möglichst Vollkorn.

Der verbleibende Viertel sollte man mit **Proteinhaltigen** Speisen füllen, so wie Hülsenfrüchte, Eier, Tofu, Nüsse, ab und zu Fisch und eventuell Fleisch.

Die **Getränke** ergänzen die Mahlzeit. Während dem Essen sollte man allerdings nicht zu viel trinken, da sonst die Magensäfte verdünnt werden und man nicht mehr so gut verdaut. Zwischen den Mahlzeiten sollte man hingegen sehr viel trinken.



DER GESUNDE TELLER FÜR KINDER

Der gesunde Teller ist nicht immer gleich: Alter, Lebensweise, Krankheiten, Schwangerschaft und sportliche Betätigung verändern unsere Bedürfnisse. Hier erläutere ich kurz die Kinderernährung.

Der Kinderteller unterscheidet sich vom Erwachsenenteller hauptsächlich durch die Verhältnisse: Kinder brauchen mehr Kohlenhydrate, da sie mehr Kalorien verbrennen, und weniger Gemüse, weil ihr Darm die Nährstoffe noch gut aufnehmen kann. Auch der Proteinbedarf ist während des Wachstums erhöht.

Deswegen kann man bei gleichbleibender Qualität die Mengen zu jeweils einem Drittel anpassen. Das gilt für Kleinkinder sowie für Teenager, mit leichten Unterschieden.

Detailliertere Beratung erhalten Sie in der Praxis.

Auch für Kinder gilt der gesunde Teller ebenfalls für das Frühstück. Insbesondere die Proteine dürfen beim Kinderfrühstück nicht fehlen.

Für das Z'nüni und Z'vieri hingegen muss man nicht unbedingt alle 3 Hauptnährstoffe haben, Kinder brauchen 5 Portionen Kohlenhydrate pro Tag, also dürfen Sie inzwischen eine zusätzliche Portion gesunde stärkehaltige Lebensmittel essen.

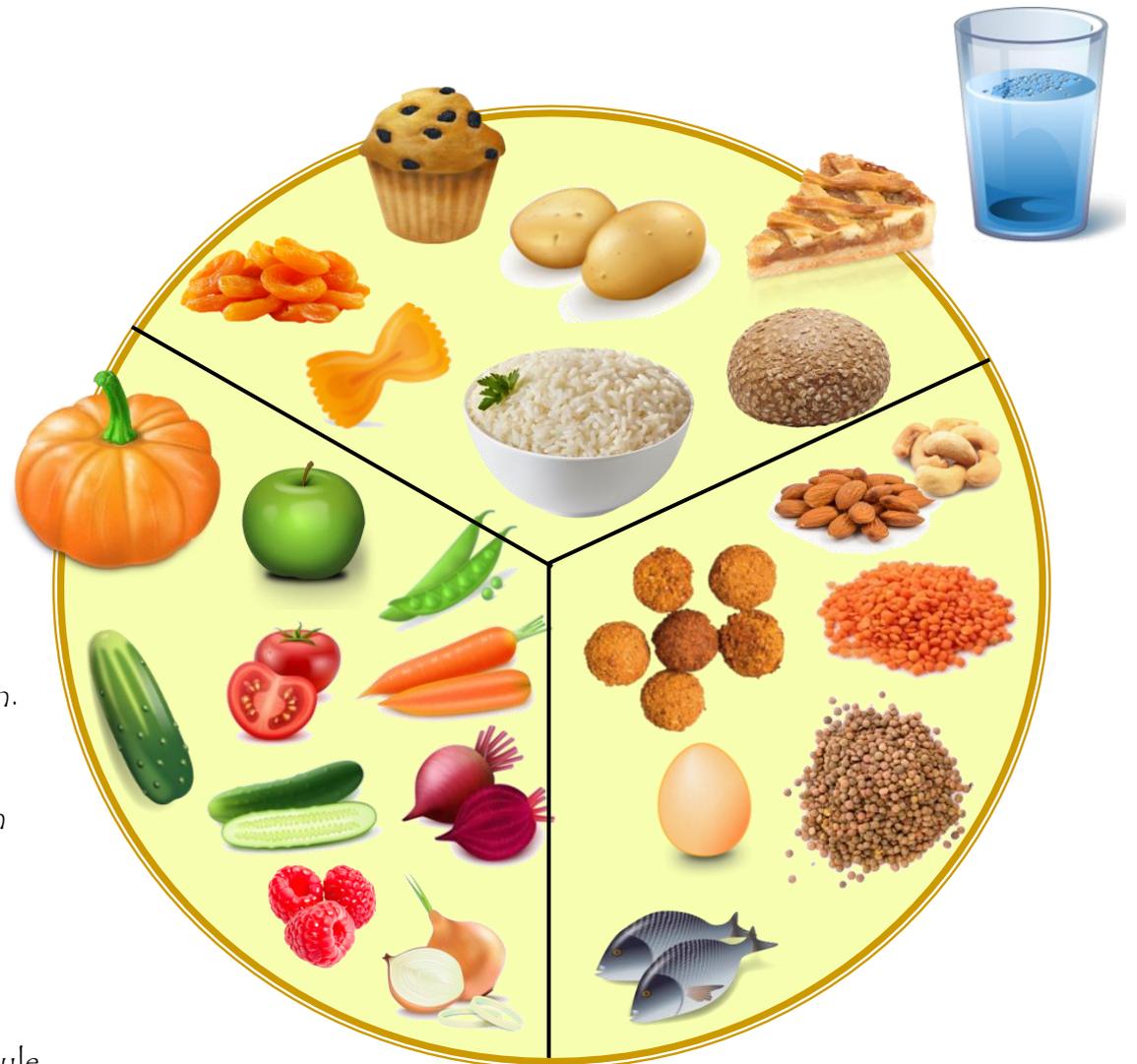
Kindergerechte proteinhaltige Lebensmittel sind zum Beispiel Eier, Nüsse, Erbsen, ab und zu ein bisschen Fisch und Fleisch.

Hülsenfrüchte für kleine Kinder nur püriert oder gemahlen, dann ab ca. 4-5 Jahren zunehmend auch ganz, immer gut gekocht.

Süßigkeiten sind erlaubt, aber mit Mass und möglichst nicht industriell sondern mit vollwertigen Zutaten selber gemacht.

Ganze Körner werden von Kleinkindern nicht gut verdaut, sie liefern trotzdem wertvolle Fasern aber kaum Energie.

Wichtig für Kinder: genug Wasser trinken, auch während der Schule.



DER GESUNDE TELLER FÜR ÄLTERE

Kinder brauchen weniger Gemüse, weil ihr Verdauungssystem noch frisch und unverdorben ist, und die wertvollen Nährstoffe wie Vitamine und Mineralien gut aufnehmen kann. Je älter man wird, desto schlechter wird aber die Verdauungsfunktion, insbesondere seine Resorption in Darm. Darum braucht man zunehmend mehr Gemüse um auf das gleiche Ergebnis zu kommen. Hinzu kommt der erhöhte Bedarf an Nährstoffen, um sich vor Krankheiten zu schützen oder um bestehende Krankheiten zu heilen. Kalorien hingegen braucht man viel weniger, wenn man älter ist. Schon ab 35 fängt der Körper an, Muskelmasse zu verlieren, und weniger Muskeln brauchen weniger Energie. Ausserdem verändert sich der Stoffwechsel und man gewinnt aus weniger Essen mehr Energie. Spätestens in den Wechseljahren merken das die Frauen ganz extrem: wenn Frau gleich isst, wie Frau vorher getan hat, nimmt Frau kontinuierlich zu und wird dick.

Ältere Leute, Männer wie Frauen, müssen weniger Kalorien dafür mehr Vitamine, Spurenelemente, Mineralien und sekundäre Pflanzenstoffe essen.

Praktisch umgesetzt bedeutet das, mehr Gemüse als jüngere Leute, dafür weniger von allem anderen.

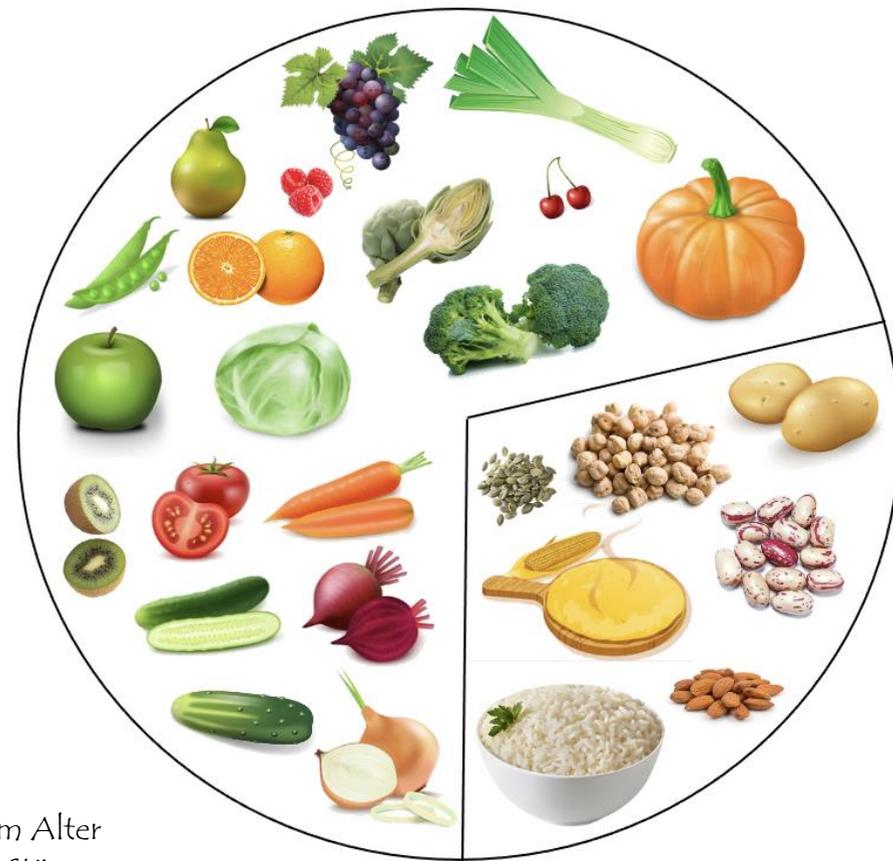
Auf leere Kalorienlieferanten wie Pasta, Brot, Süssigkeiten und Fette sollten wir im Alter lieber verzichten, wenn wir gesund bleiben wollen.

Auf Proteine sollte man hingegen auf keinem Fall verzichten, sonst droht vermehrter Muskelschwund. Also, neben dem Gemüse sollte man immer mindestens ein Eiweisslieferant essen, wie zum Beispiel Linsen oder Bohnen.

Eine kleine Handvoll Vollkorngetreide wie Reis, Mais oder Hafer paart sich sehr gut mit den Hülsenfrüchten und erhöht dessen Eiweissgehalt. Kerne und gesunde Öle runden die Mahlzeit ab.

Fleisch und Milchprodukte sind für ältere Leute kontraindiziert, da sie stark krebsfördernd sind. Fisch und Eier kann man in kleinen Mengen ab und zu essen, aber ich empfehle eine ganz vegane Ernährung, laut Studien bleiben Veganer gesünder und leben länger.

Alkohol und Genussmittel überlassen wir jetzt den jüngeren, da man sie im Alter gar nicht gut verdaut, sie belasten die Leber und verursachen verschiedene Störungen.

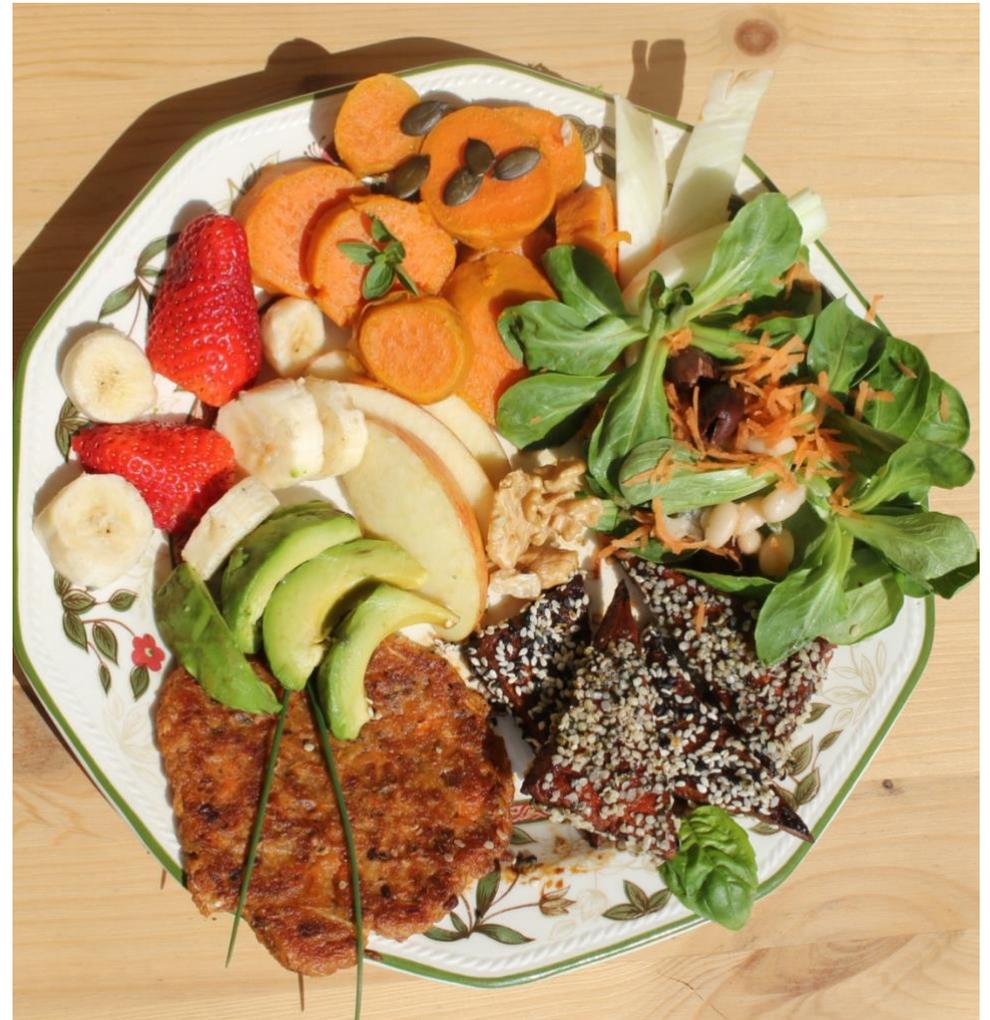


BEISPIELE:

Zum Frühstück oder Brunch: Rühreier oder Tofu scramble, Kartoffeln und Salat.



Zum Frühstück: Süsskartoffeln, Tofu, glutenfreies Brot, Avocado und verschiedene Gemüse und Früchten.



Zum Frühstück oder zum mitnehmen: Buddha Bowl mit Kartoffeln, Rübli, Salat, Avocado, Früchte, Samen und glutenfreies Brot.



Zum Frühstück oder Brunch: schwarze Bohnen mexikanischer Art mit Rührei, Reis, Gemüse, Früchte



Zum Mittag oder Abend: Reis mit Gemüse- und Kichererbsen- Curry



Zum Mittag: auch zum Mitnehmen und Kalt essen, Ofenkartoffeln, Pfannengemüse (hier Zucchini), Bohnen, Salat, Sauerkraut



Zum Abendessen: eine nahrhafte Suppe mit Hülsenfrüchten, Getreidekörner oder Kartoffeln, und Gemüse.



Eine leichte Mahlzeit, auch zum Mitnehmen geeignet: Getreide und Linsen kann man zusammenkochen, dann Gemüse beilegen.



Kleine Kinder und Leute mit einer schwachen Verdauung oder einem unausgeglichene Darm verdauen Hülsenfrüchte nicht so gut. Darauf sollte man aber auf keinen Fall verzichten, Hülsenfrüchte sind sehr gesund und stellen die beste Proteinquelle dar. Sie sind viel besser verdaulich, wenn man sie sehr lange kocht und dann püriert. Hier sind zwei Beispiele:

Mittelalterliches Linsenpüree: man kocht die Linsen mit Safran, Rosmarin, Salbei und Thymian und dann püriert man sie zusammen mit pflanzlicher Milch und eventuell 2 Eier.

Hummus tahini: man kocht die Kichererbsen oder kauft sie im Glas und püriert sie zusammen mit Zitronensaft, Knoblauch, Salz, Sesampaste (Tahin) und einen Teil des Kochwassers. Mit Öl und Paprika garnieren.



Dieses Büchlein ist eine erste Leitlinie für die gesunde Ernährung für alle. Es ersetzt aber nicht eine professionelle Ernährungsberatung, individuell auf Sie und auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt, welche Sie in meiner Praxis erhalten.

Ich wünsche Ihnen eine prächtige Gesundheit!

A handwritten signature in blue ink, reading 'Silvia Vianello'. The signature is fluid and cursive, with the first name 'Silvia' written in a larger, more prominent script than the last name 'Vianello'.

Silvia Vianello

IMPRESSUM:

Geschrieben und vertrieben von Greenspirit Naturheilpraxis,
Firma Earth Spirit Events KLG, CHE-361.391.719

Für Kunden gratis, für nicht Kunden: CHF 6.-

Dritte Ausgabe September 2021

Text und Fotos von Silvia Vianello.

silvia.vianello@gmx.net

Greenspirit

Naturheilpraxis

ERNÄHRUNG UND NATURHEILKUNDE TCM
AKUPUNKTUR – TUI NA MASSAGE – DORN THERAPIE – HEILPFLANZEN

Silvia Vianello, dipl. Naturheilpraktikerin ANHK Basel
Von allen Zusatzversicherungen anerkannt

Benzburweg 18, 4410 Liestal – Tel. 076 6967849 – silvia.vianello@gmx.net

www.greenspirit-praxis.ch