



## Ernährung

Unsere Ernährung gewinnt immer mehr an Bedeutung für unsere Gesundheit, Wohlbefinden und Heilung.

Was Hippokrates schon wusste: „Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel sein und eure Heilmittel sind eure Nahrungsmittel.“

### Wohlstandskrankheiten:

Unser reichhaltiges Nahrungsangebot macht uns alle satt; aber es zehrt an unserer Gesundheit. Die Folgen sind Wohlstandskrankheiten wie Diabetes, Übergewicht, Gicht, Allergien, usw. Die 4 E's bekommen hier ihre Bedeutung: Erkennen, Entsäuern, Entgiften, Erneuern.

### Einfluss der Ernährung auf Schmerzfreiheit:

Gerade auch im Bereich der Schmerztherapie nimmt die Ernährung einen bedeutsamen Part ein, wenn es darum geht die Muskulatur von Übersäuerung und Ablagerungen zu befreien. Entgiftungsmaßnahmen und Ernährungsumstellungen können dies unterstützen.

Sollten Sie sich angesprochen fühlen oder Sie sind jemand der Spätschäden vermeiden oder grundsätzlich vorbeugen möchte und setzen auf gesunde Ernährung, dann können Sie gerne einen Termin mit mir vereinbaren.

### Ich berate Sie bei:

- Hypertonie (Bluthochdruck)
- Hyperlipidämie (Fettstoffwechselstörungen)
- Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit)
- Hyperurikämie (Gicht)
- Neurodermitis (Hauterkrankungen)
- Mykosen (Pilzkrankungen)
- Rheumatische Erkrankungen
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Histaminunverträglichkeiten, etc.
- Krebserkrankungen (siehe Coy-Prinzip)

### Magen-Darm-Erkrankungen:

- Gastritis, Ulkus, Divertikulose
- Obstipation (Verstopfung)
- Morbus Crohn, Colon irritabile (Reizdarm)
- Zöliakie-Sprue-Glutenunverträglichkeit



## Charlotte Bollinger

Heilpraktikerin  
Qualitätsgeprüfte Schmerztherapeutin nach LnB  
Ziel- und wertorientiertes Life-Coaching  
Inspirations-Life-Coaching

Heggbacher Straße 2 | 88477 Schönebürg  
Mobil: 0172 / 73 25 928  
E-Mail: kontakt@charlotte-bollinger.de  
Web: www.charlotte-bollinger.de

## Qualifikationen

- 1984 examinierte Krankenpflegehelferin
- 1985 seit 1985 tätig in einer Allgemein- & Psychotherapeutischen Praxis
- 1987 Arzthelferinnen-Brief, über 25 Jahre Berufserfahrung als mediz. Fachangestellte
- 2004 Abschluss mit dem Zertifikat „Ernährungs- und Diätberaterin“
- 2005 Zusatzqualifikation „Kursleiterseminar übergewichtige Kinder“
- 2008 Master-Zertifikat im Bereich Gesprächsführung und Verhaltensänderung  
Ziel- und wertorientierte Beratung
- 2011 Heilpraktikerin  
Ausbildung zur Schmerztherapeutin nach Liebscher und Bracht
- 2012 ständige Fortbildungen im Bereich der Schmerztherapie
- 2013 Qualitätsgeprüfte Schmerztherapeutin nach LnB
- 2015 seit 2015 jährliche Qualitätsprüfung mit Neuzertifizierung nach LnB
- 2017 Ausbildungsmodule im Coaching
- 2019 Master of Hypnose; DEKRA zertifiziert
- 2021 Qualitätspartner von Liebscher&Bracht (LnB)



# Charlotte Bollinger

Naturheilpraxis für Schmerzfreiheit & Vitalität  
[www.charlotte-bollinger.de](http://www.charlotte-bollinger.de)

Besuchen  
Sie unsere neuen  
Praxisräume  
in Baltringen!

# Naturheilpraxis für Schmerzfreiheit & Vitalität

Charlotte Bollinger

Mobil: 0172 / 73 25 928  
www.charlotte-bollinger.de

Öffnungszeiten

nach Vereinbarung



## Schmerztherapie

Mehr als die Hälfte der Bevölkerung leidet unter Schmerzen. - **Sie auch?**

Kopfschmerzen, Migräne, Schmerzen der Wirbelsäule, Arthrosen, Karpaltunnelsyndrom, Tennisellenbogen etc. Kein Schmerz ist ohne Grund, keine Krankheit ohne Ursache. Den wahren Grund und die tiefste Ursache zu erkennen kann die Therapie positiv beeinflussen und das neue Verständnis für den Schmerz wird sie motivieren Veränderungen einzuleiten mit einem Ergebnis von Schmerzreduzierung und Erhöhung der Vitalität.

In meiner „Naturheilpraxis für Schmerzfreiheit und Vitalität“ arbeite ich mit der Osteopressurtechnik nach Liebscher und Bracht, die für Sie den Vorteil aufweist, dass Sie schon in der ersten Behandlung die Effizienz der Therapie erfahren können.

Durch einen Besuch in meiner Praxis können Sie sich einen Eindruck über mein ganzheitliches Therapiekonzept verschaffen, bestehend aus:

- Osteopressurtechnik
- Therapeutische Engpassdehnungen
- Bewegungslehre/ Motion nach LnB
- Ernährung und Gewichtsreduktion
- Darmgesundheit
- Life- & Inspirationscoach

Das neue Verständnis vom Schmerz und ihrer Bedeutung kann eine Motivation für eine Lebensumstellung und der Schlüssel zur Schmerzfreiheit sein.

Heilpraktikerin

## Inspirations-Life-Coaching

Möchten Sie ein außergewöhnliches Leben? Ihr Potenzial entfalten? Vital und energiereich im Leben stehen?

Lernen Sie Ihre Anteile und Muster kennen, die Sie dahin gebracht haben wo Sie heute im Leben stehen. Sie können jeden Tag neu entscheiden und sich ausrichten für ein Leben „Angekommen“ zu sein.

Die Arbeit mit dem inneren Kind und der neuen Umgehensweise mit den Emotionen sind Möglichkeiten der Tiefenarbeit. Tools von Byron Kate ergänzen dies.

Entfalten Sie Ihr Potenzial, entdecken Sie Ihr Muster, lernen Sie den Umgang mit schwierigen Emotionen, damit Sie kraftvoll und energiereich Ihr Leben authentisch und erfüllt leben können.

„Es ist nicht genug zu wissen, man muss es anwenden. Es ist nicht genug zu wollen, man muss es auch tun.“

*Johann Wolfgang von Goethe*

Schon Goethe kannte das Geheimnis des Erfolgs! Egal in welchen Bereichen, privat, beruflich oder im Bereich des Gewichtsabnehmens ist der Erfolg abhängig von der Umsetzung.

Umsetzung bedeutet:

Erkennen, Verändern, Stabilisierung, Ankommen (Ziel), Erfolg haben!

In all meinen Beratungen steht die genaue Zieldefinierung im Vordergrund, sowie eine wertorientierte Beratung.

„ Nur wer sein Ziel kennt, findet den Weg und kann ankommen.“

*Laotse*

