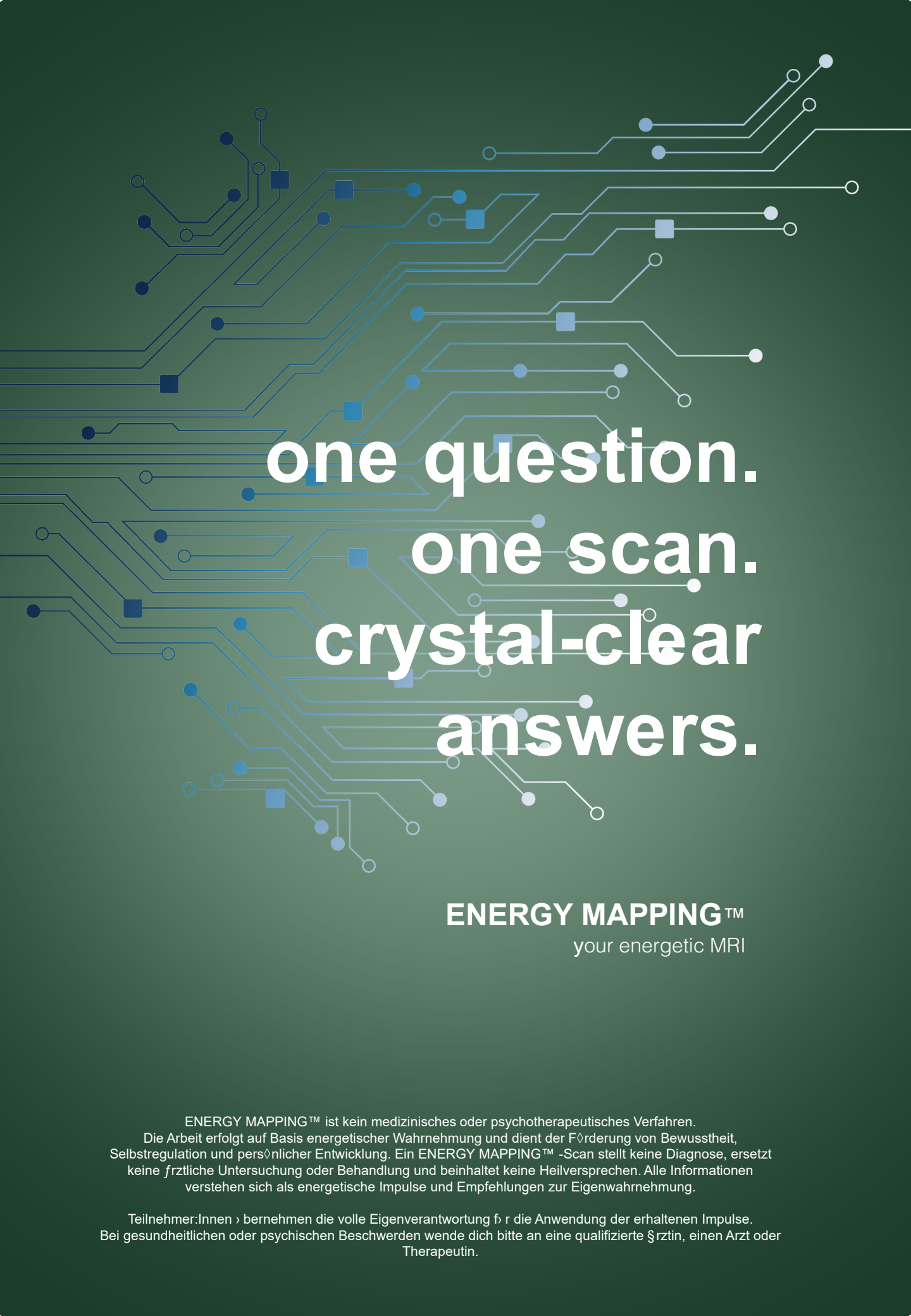




one question. one scan. crystal-clear answers.

ENERGY MAPPING™
your energetic MRI

ENERGY MAPPING™ ist kein medizinisches oder psychotherapeutisches Verfahren.
Die Arbeit erfolgt auf Basis energetischer Wahrnehmung und dient der Förderung von Bewusstheit, Selbstregulation und persönlicher Entwicklung. Ein ENERGY MAPPING™ -Scan stellt keine Diagnose, ersetzt keine ärztliche Untersuchung oder Behandlung und beinhaltet keine Heilversprechen. Alle Informationen verstehen sich als energetische Impulse und Empfehlungen zur Eigenwahrnehmung.

Teilnehmer:Innen übernehmen die volle Eigenverantwortung für die Anwendung der erhaltenen Impulse.
Bei gesundheitlichen oder psychischen Beschwerden wende dich bitte an eine qualifizierte Ärztin, einen Arzt oder Therapeutin.

ENERGY MAPPING® b Nutrition Scan

Frage: Was ist die gesündeste Ernährung für mich?

Geburtsdaten:

1. Energetische Ausgangsschwingung

Es liegt eine sehr aktive Grundschwingung mit starker Stoffwechsel-Energie (Solarplexus- und Sakraldominanz).

→ Der Körper verbrennt schnell, reagiert sensibel auf Überladung (z. B. zu viele Reize, Zucker, Koffein).

→ Grundprinzip: [Weniger Reiz, mehr Rhythmus.]

Das System funktioniert besser in klaren, strukturierten Routinen, nicht in Experimenten.

2. Zentrale Körperachsen

Leber / Galle: stark aber empfindlich auf emotionale Spannungen (Stress, Ungeduld).

Darm / Verdauung: reagiert direkt auf Stress, Unregelmäßigkeit, Zeitdruck.

Milz / Immunsystem: reagiert positiv auf Rhythmus, Bewegung, Sonne.

→ Diese Achse spricht für eine Ernährung, die klar, warm und leicht verdaulich ist aber keine Extreme, kein Übermaß an tierischem Eiweiß.

3. Nährstoff- und Energieprofil

Feuer & Erde dominieren → hoher Grundumsatz, aber empfindlich gegenüber
° bersfuerung.

Empfohlene Basis: basenüberssiegig, mediterran-orientiert.

Zentraler Ausgleich: Magnesium, Zink, B-Vitamine, Omega-3.

Meiden: stark verarbeitete Lebensmittel, Schweinefleisch, zu viel Kaffee / Alkohol.

4. Fleischkonsum

Maximal 2-3 mal pro Woche, bevorzugt weißes Fleisch (Geflügel, Fisch).

→ Rotfleisch führt zu Schweregefühl, energetischer Verlangsamung

→ Pflanzliche Proteine (Linsen, Kichererbsen, Tempeh) harmonisieren besser mit dem System.

5. Verträglichkeiten / Unverträglichkeiten

Milchprodukte: nur in kleinen Mengen, besser fermentiert (z. B. Joghurt, Kefir).

Weizen / Gluten: limitieren, da der Körper reagiert mit Trägheit und Hautirritationen.

Zucker: klare Reduktion bei Schwankungen in Konzentration & Energie.

6. Emotionale Verbindung zur Ernährung

→ Essen bedeutet Kontrolle & Stabilität.

Wenn Emotionen stark werden, sucht der Körper Halt im Bekannten (Gewohnheit).

Lösungsimpuls: Ich darf Genuss ohne Schuld erleben. ☺

→ Unterstützend: bewusstes Essen, ohne Ablenkung.

7. Runische Frequenz

Rune Jera b der natürliche Zyklus, Ernte, Geduld.

→ Rhythmus und Zeit sind die Schlüssel. Keine radikalen Diäten, sondern bewusstes Wiederholen von Routinen.

8. Körperfluss & Empfehlung

Leberfluss stärken: z. B. Löwenzahntee, warmes Wasser mit Zitrone am Morgen.

Darmbalance: Probiotische Lebensmittel, regelmäßige Bewegung.

Zirkulation: Magnesiumhaltige Bäder (Basenbad, Bittersalz).

9. Fazit

Der Körper braucht klare Struktur, nährnde Einfachheit, warme Kost. Er reagiert auf
° berreizung sofort b also lieber Ruhe im System als Perfektion im Teller.

→ Erfolg in der Ernährung bedeutet Gleichklang mit dem inneren Rhythmus.