



## Gabriele Brandes

Ernährungs- und Gesundheitsberaterin

### Sprachen

Deutsch

### Meine Fachgebiete

#### Ernährungscoaching & Gesundheitscoaching

- Gesundheitsprobleme
- Gewichtsprobleme, Bewegungsmangel
- Kurse zu Ernährung und Bewegung
- Gesundheitstage in Unternehmen
- Stressbewältigung
- Finden der Lebensbalance
- Life Kinetik

#### Fastenseminare

- Fasten nach Dr. Buchinger/Lützner
- Basenfasten
- Fasten im Alltag
- Intervallfasten
- Fasten in Unternehmen

### Mein Motto

„Lebe deinen Traum.“

### Meine Ausbildungen

- Diplomkauffrau für Krankenversicherungsmanagement
- Elektromaschinenbauer
- Ernährungsberaterin
- Ärztl. Geprüfte Fastenleiterin (dfa)
- Homöopathieausbildung

### Mein beruflicher Weg

Mein beruflicher Weg startete mit einer technischen Ausbildung zum Elektromaschinenbauer mit Abitur. Danach erfolgte ein pädagogisches Studium, das ich im Dezember 1989 beendete. Ich war über 22 Jahre in Krankenkassen tätig, hauptsächlich im Krankenhausabrechnungsbereich und Versorgungsmanagement. Während dieser Zeit habe ich von der Sachbearbeitung bis zur Führung eines Krankenhausbereiches, sowie die Absolvierung des Studiums zur Diplomkauffrau für Krankenversicherungsmanagement viele Stationen durchlaufen und auch Konzepte zu chronischen Erkrankungsbildern mit entwickelt und im Rahmen von Projekten umgesetzt. Die Erfahrungen, die ich hier machen durfte, bewogen mich, mein Augenmerk auf die Gesundheit zu legen und meinen beruflichen Werdegang in Selbstständigkeit als Ernährungs- und Gesundheitsberaterin mit Leidenschaft durchzustarten. Die dritte Säule meiner Tätigkeit ist das Fasten. Diese rundet meinen gesamten Tätigkeitsbereich ab. Für mich bedeutet dies nicht einen Beruf auszuüben, sondern – ich habe meine Berufung gefunden.

### Meine innere Haltung

Jeder sollte seinen Körper führen wie ein erfolgreiches, gesundes Unternehmen. Was braucht es dazu: Gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung, einen klaren Kopf und von Zeit zu Zeit eine Erholungspause bzw. die Wartung (Reinigung) von Körper und Geist.

Deshalb arbeite ich in vollstem Vertrauen in unseren, von der Natur geschenkten, Körper. Jede/r von uns hat es in der Hand, dass es ihr/ihm gut geht. Und die Verantwortung dafür trägt jeder selbst. Hilfe darf gern in Anspruch genommen werden. Jede/r darf so sein, wie sie/er ist, ganz ohne Wertung bzw. Bewertung.

Wichtig ist meines Erachtens das Vertrauen in sich selbst. Dann kann uns alles gelingen.