

Die Gesundheitsförderung für Erwachsene und Senioren nach PÄPKi® ersetzt keine ärztliche Diagnose und medizinische Maßnahme. PÄPKi® ist keine Kassenleistung.



**Frühstücken wie ein Kaiser,
Mittagessen wie ein König und
Abendessen wie ein Bettelmann**

**Die bedarfsorientierte Ernährung
im alltäglichen Gebrauch – Rezepte
und Tipps bei der Umsetzung**
von Wibke Bein-Wierzbinski
Verlag Lehmanns Media
ISBN 978-3-86541-582-0
Euro 28,50 Im Buchhandel
oder im PÄPKi-Shop erhältlich



Das Standardwerk Band 1 mit 256 Seiten verdeutlicht das Konzept der bedarfsorientierten Ernährung nach Heinrich Tönnies und dessen Umsetzung im Familienalltag. Zahlreiche Tipps zum Einstieg in die bedarfsorientierte Ernährungsweise sowie zum Einkauf, zur Lagerung und insbesondere zur Zubereitung von Lebensmitteln werden gegeben und anhand einer umfangreichen Rezeptsammlung praxisnah erläutert.

**Den Jahren trotzen
Erholung und Regeneration
mit bedarfsorientierter Ernährung**

von Wibke Bein-Wierzbinski
Verlag Lehmanns Media
ISBN 978-3-86541-787-9
Euro 28,50 Im Buchhandel
oder im PÄPKi-Shop erhältlich



Band 2 mit 256 Seiten verdeutlicht die Umsetzung der bedarfsorientierten Ernährung nach H. Tönnies im Erwachsenenalter. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf der Rückgewinnung der eigenen Kräfte bei Erwachsenen, die unter körperlichen Erschöpfungszuständen und ersten degenerativen Prozessen leiden. Zahlreiche Tipps und eine umfangreiche Rezeptsammlung unterstützen dabei, sich nach einer anstrengenden Phase zu erholen und seinem Körper eine gute Regeneration zu ermöglichen.



**PÄPKi® - Gesundheitszentrum
für die ganze Familie**

Dr. phil. Wibke Bein-Wierzbinski

Schanzengrund 42
21149 Hamburg
Tel.: +49-(0) 40-219 47 61
paepki@gmx.de
www.paepki.de



**PÄPKi®
FÜR ERWACHSENE
UND SENIOREN**

Diesen Flyer haben Sie erhalten von:



www.paepki.de



Eine aktuelle Liste praktizierender PÄPKi®-Therapeuten mit fachspezifischen Ausrichtungen finden Sie unter www.paepki.de

Prävention und Gesundheitsförderung mit PÄPKi®

Mit dem Älterwerden treten nach und nach Bewegungseinschränkungen und Beschwerdebilder in den Vordergrund, die den Alltag zunehmend beeinträchtigen können.

Häufig sind Körperregionen betroffen, die überbeansprucht werden. Ein sehr fordernder Alltag, zu geringe Erholungsphasen und kompensatorische Körperhaltungen mit reduzierter Bewegungsvielfalt führen schließlich zu Erschöpfungszuständen. Multifaktorielle Funktionsstörungen mit zum Teil diffusen Schmerzsymptomen treten in den Vordergrund.

Häufige Beschwerdebilder sind:

- CMD – Craniomandibuläre Dysfunktionen, Funktionsstörungen des Kausystems mit Kiefer- und Gesichtsschmerzen,
- Verspannungskopfschmerz, Migräne, Schwindel, Übelkeit
- Schulter-Arm-Syndrom, Karpaltunnel-Syndrom
- Beschwerden des Bewegungsapparates, Rückenleiden, Ischias-Beschwerden, Fußbeschwerden
- Folgeerkrankungen durch Fehlernährung: Übergewicht, latente Übersäuerung, Arthrose, Gicht, Nierensteine, Osteoporose, Tinnitus, Verdauungsstörungen, Blähungen
- Wechseljahrbeschwerden
- Inkontinenz, Blasenschwäche
- emotionale Erschöpfung mit reduzierter körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit

Das Aufdecken von Ernährungsungleichgewichten und das Einüben von gezielten Bewegungsübungen stehen bei PÄPKi® im Mittelpunkt.

Bei vielen dieser Beschwerdebilder handelt es sich nicht um eine klar abzugrenzende Krankheit, wie z.B. um einen Knochenbruch. Vielmehr sind es komplexe Symptombeschreibungen mit ganz unterschiedlicher Genese. Zur Bewältigung eines eingeschränkten Gesundheitszustandes finden folgende Methoden Anwendung:

- Umfangreiche Anamnese
- Antlitzdiagnostik und Ernährungsberatung nach dem Konzept der bedarfsorientierten Ernährung nach Heinrich Tönnies mit dem Ziel, eine am eigenen Bedarf orientierte Ernährungsweise zu praktizieren.
- Neurofunktionelles Aufrichtungstraining nach PÄPKi® zum Trainieren individueller Bewegungsübungen im häuslichen Umfeld

Das Konzept der bedarfsorientierten Ernährung hilft dabei, den individuellen Ernährungsbedarf zu erkennen, um den Körper mit Nährstoffen zu versorgen, die er zur „Wartung“ bzw. Regeneration und Gesunderhaltung benötigt. Es werden gezielt Nahrungsmittel eingesetzt zum Reduzieren von psychischen und physischen Erschöpfungszuständen und zum Aufhalten von Erkrankungen. Nahrungsergänzungsmittel finden bei PÄPKi® keine Anwendung.

Das neurofunktionelle Aufrichtungstraining nach PÄPKi® besteht aus Bewegungsübungen, die die Inhalte des neuromotorischen Aufrichtungsprozesses nachtrainieren. Aufgrund unvollständig gelernter Haltungsmuster und eingeschränkter Bewegungsabläufe treten Fehlstellungen und Fehlbelastungen der Gelenke auf, die besonders anfällig für Verschleiß sind. Zum Teil resultieren die im Erwachsenenalter auftretenden Störungen schon von Aufrichtungsdefiziten aus früher Kindheit. Ein Nachtrainieren physiologischer Haltungen und Bewegungsabläufe bringt häufig Linderung. Hierzu erlernen Sie unter Anleitung die für Sie notwendigen Bewegungsübungen, mit denen Sie dann im häuslichen Umfeld täglich trainieren können.

