



Christina Schnitzler

TCM Ernährungsberaterin, Autorin und Expertin für Stoffwechselltypen



Experteninterview in „Daheim in Österreich“, ORF2, vom 31.8.2017 in Dürnstein

Die Stoffwechselltypen

Gesund essen - damit meinen wir meistens: Viel Obst und Gemüse und wenig Fett. Stimmt nicht ganz - und nicht für jeden, sagt die TCM Ernährungsberaterin Christina Schnitzler - herzlich willkommen.

- Sie sagen: Gesunde Ernährung ist für jeden etwas anderes...wie meinen Sie das?

Danke für die Einladung. Ich freue mich hier zu sein. Gesunde Ernährung hat eine hohe Priorität, viele suchen danach.

Das Schöne: Es gibt völlig neue Erkenntnisse zu diesem Thema, die ich in die Arbeit in meiner Praxis einfließen lasse.

Gene: einige verbrennen Kohlenhydrate sehr schnell und brauchen andere Nahrung, also mehr Eiweiß und Fett

Autonomes Nervensystem: schnelle, sehr aktive Menschen mit starkem Sympathikus brauchen andere Lebensmittel als ruhige, gelassene Menschen

Ernährung passt im Idealfall zu den Genen und zum Autonomen Nervensystem

➔ Dann fühlen wir uns wohl und bleiben bis ins hohe Alter gesund.

- Sie unterscheiden ihre Klienten nach "Stoffwechselltypen". Welche gibt es da?

2 Eiweißtypen, 2 Kohlenhydrattypen und 2 Ausgewogene Typen

- Wie unterscheiden sich jetzt diese Typen voneinander? Wir sehen da am Tisch ein paar Beispiele was welcher Typ besonders gerne isst...

Eiweißtypen lieben Eier mit gutem Speck und Pilzen, Tafelspitz mit Wurzelgemüse oder Rindsgulasch. Sie brauchen unbedingt tierisches Eiweiß und Fett. Das macht sie lange satt und hält sie gesund.

Kohlenhydrattypen nehmen nur ab und zu ein Ei, bevorzugen Getreide mit Nüssen und Obst, wenig Hühnerbrust oder Linsen und viel Gemüse dazu. Damit sind sie lange satt und optimal versorgt. Sie können auch gut vegetarisch leben.

Christina Schnitzler – TCM Ernährungsberaterin, Autorin und Expertin für Stoffwechselltypen

Praxis Wien: Ganzheilzentrum, 1070 Wien, Mariahilferstraße 66/17

Praxis Wachau: 3622 Mühldorf, Ottenschlagerstraße 15

Tel. +43 664 4606810 | info@qiboli.com | www.christina-schnitzler.at | www.qiboli.com



Christina Schnitzler

TCM Ernährungsberaterin, Autorin und Expertin für Stoffwechselltypen



- *Wie kann ich selbst herausfinden, was für ein Stoffwechselltyp ich ungefähr bin?*

Die Richtung finden geht ganz einfach:

1. Huhn
2. Butter
3. Tafelspitz

Es gibt ein sehr interessantes [E-Book](#) auf meiner Homepage mit einem Test. Der hilft, sich selbst besser einzuschätzen.

Oder Sie kommen in meine [Praxis](#) und lassen sich austesten. Da bekommen Sie einen genauen Plan, was Sie zum Essen brauchen.

- *Welcher Stoffwechselltyp kommt denn bei Ihnen in der Praxis am häufigsten vor?*

- Eiweißtypen, auf der Suche nach dem richtigen Essen
- Sie essen wenig Fleisch und Fett, naschen deswegen und fühlen sich „undiszipliniert“.
- Mit ausreichend Eiweiß und Fett haben sie keinen Heißhunger mehr, naschen weniger und fühlen sich viel besser.
- Meine Kunden haben sehr schnell erstaunliche Ergebnisse.
- Kohlenhydrattypen finden leichter das richtige Essen, weil fleisch- und fettarm zu ihnen passt und ihnen schmeckt

- *Essen, was einem schmeckt. Das klingt eigentlich ganz einfach - warum muss man dafür zur Ernährungsberatung?*

- In der Beratung teste ich natürlich viel genauer, auch Unverträglichkeiten.
- Die Ernährungsberatung beantwortet viele Fragen der Suchenden, warum sie Blähungen haben oder unter Müdigkeit leiden. Die Beratung kürzt die Suche extrem ab.
- Meine Kunden bekommen einen individuellen Plan, können sofort loslegen, spüren den Nutzen sofort und fühlen sich deutlich besser. Sie bekommen Sicherheit in punkto Ernährung.

weitere Infos: www.christina-schnitzler.at

Christina Schnitzler – TCM Ernährungsberaterin, Autorin und Expertin für Stoffwechselltypen

Praxis Wien: Ganzheilzentrum, 1070 Wien, Mariahilferstraße 66/17

Praxis Wachau: 3622 Mühldorf, Ottenschlagerstraße 15

Tel. +43 664 4606810 | info@qiboli.com | www.christina-schnitzler.at | www.qiboli.com