



***«Hoffnung ist nicht die Überzeugung,
dass etwas gut ausgeht,
sondern die Gewissheit,
dass etwas Sinn hat,
egal, wie es ausgeht.»***

Vaclav Havel

Liebe Leserin, lieber Leser

Die vergangenen Wochen, Monate und Jahre haben in vielen von uns Gefühle wie Hilflosigkeit, Angst oder Wut ausgelöst. Vorderhand scheinen diese Empfindungen zumindest unangenehm und wecken das Bedürfnis, sie schnell wieder loszuwerden.

Es heisst, Akzeptanz ist die Basis für Veränderung. Vielleicht ist das Annehmen aller, auch solcher Gefühle, eine Basis für die **Hoffnung?**

Der Hoffnungsforscher Dr. Andreas Krafft von der Hochschule St. Gallen beschreibt Hoffnung als *«...ein auf die Zukunft gerichteter Herzenswunsch. Dazu kommt der Glaube, dass ich etwas dazu beitragen kann, damit daraus Realität wird. Ich tue selbst etwas, um eine Situation zu verändern, oder ich suche mir Unterstützung.»*

Hilfreich dabei ist seiner Meinung nach ein gewisses Urvertrauen und eine annehmende, positive Grundhaltung. Ein Schlüssel dazu ist folglich, sich zu erinnern und zu sehen, was im Leben bis jetzt gut gelaufen ist, was gerade jetzt funktioniert und gut ist.

Die meisten Menschen nennen die Verbindung zur Natur als wichtige Quelle. Wie auf unserem Bild ersichtlich, blüht es momentan wieder rund um den Hof Ratell. Dies erleben wir als Geschenk, das uns nährt und das wir gerne mit Ihnen teilen. Den Blick schweifen zu lassen und Hoffnung zu spüren lässt uns nach Möglichkeiten suchen, hoffnungsvoll mit der Situation umzugehen.

Wir vom Hof Ratell begleiten Sie gerne ein Stück auf Ihrem Weg, um Ihre Gesundheit zu stärken und zuversichtlich nach vorn zu blicken. So freuen wir uns auf Ihre Kontaktaufnahme und wünschen Ihnen alles Gute!

Im Anhang stellt sich **Sandra Allenspach** vor. Als Belegtherapeutin ergänzt sie unser Team seit dem 1. Mai 2022 mit dem Angebot der **Ernährungstherapie**. Wir begrüssen sie herzlich im Hof Ratell und freuen uns sehr auf die Zusammenarbeit mit ihr.

Mit frohen Grüssen

Ihr Team Hof Ratell



Thomas Good



Kathrin Ambühl



Peter Gisler



Sara Toniolo



Sandra Perret



Ursula Kühne



Sandra Allenspach

Sandra Allenspach, Ernährungstherapeutin

***Unsere Nahrungsmittel sollen Heil-,
unsere Heilmittel Nahrungsmittel sein.***

Hippokrates

Die Kostbarkeiten der Natur, deren Einfluss auf die Gesundheit und das Wohlbefinden des Menschen haben mich schon immer fasziniert und interessiert. Auch in meiner Aufgabe als Mutter von drei erwachsenen Töchtern war es mir immer sehr wichtig, dass sich meine Familie vollwertig, gesund und genussvoll ernährt.



Mit meiner Weiterbildung zur Dipl. Ernährungstherapeutin, die ich im Jahr 2021 abgeschlossen habe, konnte ich mir ein vertieftes Wissen im Bereich der Ernährung und deren positiven Einflüsse auf unsere Gesundheit aneignen.



Die Grundlagen der erlernten ganzheitlichen Ernährungslehre beruhen auf den westlichen Ernährungswissenschaften der Vollwerternährung nach Koerber/Männle/Leitzmann, verknüpft mit verschiedenen Naturheilverfahren wie Phytotherapie (Pflanzenheilkunde), Schüsslersalze etc.



Mein Ziel ist es, eine individuelle Ernährungsberatung anzubieten und dabei die aktuelle Lebenssituation, den Gesundheitszustand und viele weitere persönliche Aspekte jedes Einzelnen zu berücksichtigen.



Ich möchte Freude an gesunder Ernährung wecken, den positiven Einfluss der verschiedenen Lebensmittel auf die Gesundheit beleuchten und gemeinsam Wege zur Linderung allfälliger gesundheitlicher Beschwerden finden. Gleichzeitig ist es mir wichtig aufzuzeigen, dass gesunde Ernährung einfach sein kann und ausgezeichnet schmeckt.



Ein weiterer Bestandteil der Beratung ist die orthomolekulare Medizin, ein Teilgebiet der Komplementärmedizin. Bei der orthomolekularen Medizin geht es um den gezielten Einsatz von Vitaminen, Mineralstoffen, essenziellen Fettsäuren und Aminosäuren etc. zur Steigerung der körperlichen Vitalität, der Regenerationsfähigkeit, zur Stärkung des Immunsystems und zum Erhalt der Gesundheit. Die Fettsäureberatung, die ich ebenfalls anbiete, ist ein weiterer wichtiger Teil der orthomolekularen Medizin.

Meine langjährige Berufserfahrung, die ich als Fachfrau im Bereich Personalwesen sammeln konnte, sowie mein erlerntes Wissen als EFT-Coach liefern mir weitere Mittel, die ich gezielt in der Beratung einsetzen kann.

Wichtig ist für mich, Menschen auf ihrem Weg zu mehr Lebensqualität und zu einem besseren Wohlbefinden zu begleiten und sie dabei zu unterstützen.

Gerne biete ich Beratungen im Zusammenhang mit Ernährung in folgenden Bereichen an:

- Optimierung der individuellen Ernährung
- Gewichtsoptimierung
- Stoffwechselerkrankungen (Adipositas, Diabetes Typ 2)
- Gastroenterologie (Funktionsstörungen des Verdauungsapparates wie Obstipation (Verstopfung), Reizdarm, Colitis ulcerosa, Morbus Crohn etc.)
- Osteoporose, Ernährung in den Wechseljahren und im Alter
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Krankheiten des rheumatischen Formenkreises (Arthrose, Arthritis oder Gicht)
- Nierenerkrankungen
- Stärkung des Immunsystems, Erschöpfung, Müdigkeit
- Optimierung des Säure-Basen-Haushalts
- Ernährung bei AD(H)S
- Multiple Sklerose (MS)
- Ernährung im Sport
- Ernährung in der Schwangerschaft
- Intoleranzen / Allergien (Gluten-, Laktose- Fruktoseintoleranz, Zöliakie)
- Migräne
- Schlafstörungen
- Stress
- Maligne Erkrankungen (Krebserkrankungen)
- Intervallfasten

Auf Wunsch werden Kost- und Diätpläne erstellt, ein gemeinsames Einkaufen oder Walking angeboten.



Zu meiner Person: Ich bin 54 Jahre alt und wohne seit nun mehr als 20 Jahren mit meiner Familie am Flumserberg. Aufgewachsen bin ich in Chur, wo ich die Handelsmittelschule mit Berufsmaturität absolviert habe. Neben diversen verschiedenen Aus- und Weiterbildungen habe ich vor einigen Jahren zudem den HR-Fachfrau mit eidg. Fachausweis erworben (Weiterbildung im Personalbereich). In meiner Freizeit verbringe ich sehr gerne Zeit in der Natur; sei es beim Biken, Walken, Wandern oder ganz einfach um diese zu geniessen. Ein weiteres Hobby ist das Fotografieren; es bereitet mir sehr grosse Freude, die Schönheiten der Natur in ihren Details festzuhalten. Das Allerwichtigste ist mir meine Familie.

Meine Aufgabe in meiner Funktion als Ernährungstherapeutin sehe ich darin, gemeinsam einen ganz persönlichen Weg zu finden, der zu mehr Lebensfreude und einem besseren Wohlbefinden führt, im Alltag leicht umsetzbar ist und Sie in die Selbstfürsorge bringt.

Ich freue mich sehr, dass ich nun ab dem 1. Mai 2022 zum Hof Ratell Team gehöre. Wenn Sie mehr über meine Tätigkeit erfahren oder einen Termin vereinbaren möchten, rufen Sie mich einfach unter 078 716 74 23 an oder schreiben mir unter sandra.allenspach@hof-ratell.ch. Ihrer Kontaktaufnahme sehe ich erfreut entgegen.

Ihre Sandra Allenspach