

## Michaela Larch

- **Leiterin des KfL-Workshops:  
„5 Elemente Kochen &  
Bedarfsorientierte Ernährung“**



Warum esse ich?

Was esse ich?

Was ist wirklich gesund?

Esse ich etwas, weil ich glaube, dass es gesund ist?

Eine gesunde und schmackhafte Ernährung kann ich durch die „*Bedarfsorientierte Ernährung*“ nach Heinrich Tönnies und dem „*Kochen nach den 5 Elementen*“ nach der TCM gewährleisten. So kann ich sogar verschiedenen Krankheiten durch mein tägliches Essen entgegenwirken bzw. vorbeugen.

- **Lebens- und Sozialberaterin**
- **Ernährungsberatung**
- **Kochen nach den 5 Elementen**
- **Leitung einer Frauenturngruppe**

---

Geboren 1957 in Kufstein

1976 bis 1980: Assistentin der Verkaufsleitung in einem mittleren Industriebetrieb

1984 bis 1990: Interviewerin bei einem großen Marktforschungsinstitut; Spezialbefragungen bei Firmen, Ärzten, sowie Privathaushalten.

1984: Auf Suche nach alternativen Heilungsmethoden, erste Kontakte mit der „*Bedarfsorientierten Ernährung*“ nach dem Heilpraktiker und Ernährungswissenschaftler Heinrich Tönnies. Seither eingehende und intensive Auseinandersetzung mit dieser Lehre.

2000: Erste Erfahrungen mit der Traditionellen Chinesischen Medizin (kurz TCM genannt) und deren Ernährungslehre – *Kochen nach den 5 Elementen*

Kurse bzw. Ausbildung bei Claude Diolosa, Lehrer für TCM.

Immer eingehendere Zusammenführung der beiden Lehren.

2000: Mit Vorträgen über die Bedarfsorientierte Ernährung begonnen.

2005: Erste Vorträge über das Kochen nach den 5 Elementen.

**Seither Vorträge und Beratungen nach beiden Gesichtspunkten –  
Für alle die gerne kochen, essen & sich einfach gesund ernähren möchten!**

---

Zurück zur vorherigen Seite: <http://www.kraeffuerleben.org/page/page/vorstand.htm>