



Das bin ich

Seit dem Jahr 2000 bin ich als selbstständige, zertifizierte Ernährungsberaterin im Raum Hamburg tätig. Nachdem ich einige Jahre erfolgreich mein kleines "Familienunternehmen" gemanagt und meine Ausbildung zur Ernährungsberaterin absolviert habe, motiviere ich Menschen und begleite sie mit Rat und Tat bei Ihrer Ernährungsoptimierung. Im Jahre 2008 folgte die Ausbildung zur Basenfasten-Kursleiterin, 2009 das Zertifikat für die Krebsernährungsberatung nach dem Coy-Prinzip. Im Jahr 2014 schloss ich die Ausbildung zur Heilpraktikerin mit der amtsärztlichen Prüfung in Hamburg ab. 2015 folgten Fortbildungen in Ganzheitlich-Systemischer-Hormontherapie und seit 2016 ergänzt das Diplom „Fachberater für Darmgesundheit“ mein fachliches Wissen.

Eine meiner Lebensphilosophien lautet:  
„Der Mensch ist, was er isst“

Das heißt, über die Ernährung lässt sich das Wohlbefinden und die Vitalität eines jeden stark beeinflussen.

Unser moderner Lebensstil verlangt unserem Körper viel ab: Wir überfrachten ihn im modernen Alltag ständig mit Hektik, Zeitmangel und den daraus resultierenden Folgen: Wir essen zu schnell, zu spät, zu viel, zu oft, zu ungesund und bewegen uns häufig zu wenig. Kein Wunder, dass wir dann müde, abgeschlagen, energielos, übergewichtig sind!

Ich zeige Ihnen, wie Sie sich besser gegen die alltäglichen Belastungen wappnen können. Und da es sich hierbei nicht um eine Diät handelt, kann das Erlernte wunderbar in den Alltag integriert werden.

Während des Basenfastens gebe ich gerne mein Wissen zu gesunder Ernährung, guten Lebensmitteln, dem Säure-Basen-Haushalt sowie Darmgesundheit an Sie weiter und stehe ich Ihnen mit Rat und Tat zur Seite!

Ich freue mich auf Sie!

Essen bedeutet,  
die Lebenskräfte zu stärken



**Friederike Schicke**  
Heilpraktikerin BDH

Telefon: 040 - 72 00 59 00  
kontakt@friederike-schicke.de  
www.schicke-ernaehrung.de

Zertifizierte Ernährungsberaterin  
Basenfasten - Kursleiterin  
Fachberaterin für Darmgesundheit



[www.schicke-ernaehrung.de](http://www.schicke-ernaehrung.de)



schlank, schön & vital

## Basische Wohlfühlwochen



Entspannen und genießen !

Vitalwochen mit 100 % basischer  
Ernährung für mehr Energie und ein  
gutes Körpergefühl

Gesundheitserlebnis  
Basenfasten

# Basenfasten auf Usedom

im Steigenberger Grandhotel & Spa

Aktuelle Termine s. Website



Schenken Sie Ihrem Körper doch mal eine  
Auszeit!

Genießen Sie in diesem schönen und luxuriösen Grandhotel in Heringsdorf direkt am Strand eine Basenfastenzeit mit köstlicher, basischer Vollpension, einem leichten sportlichen Rahmenprogramm, viel Entspannung und freier Nutzung des exklusiven 2000 qm großen Spa - Bereichs!

Die abwechslungsreiche Umgebung bietet sich an für herrlich erholsame Spaziergänge entlang der Ostseeküste - allein oder mit der Gruppe, zu Fuß oder mit dem Rad - können Sie hier Ihre Seele baumeln lassen und Energie tanken.

Weitere Informationen und Preise finden Sie auf  
meiner Website

[www.schicke-ernahrung.de](http://www.schicke-ernahrung.de)

# Basenfasten - Kurse in Hamburg und Umgebung

In Zusammenarbeit mit Apotheken in und um Hamburg oder privat auf Anfrage biete ich auch „ambulante“ Basenfasten - Kurse mit jeweils vier Treffen an. Während der Basenfastenwoche wird umfangreiches Wissen zu gesunder Ernährung, Lebensmitteln und Lebensführung vermittelt. Es gibt Tipps, Motivation und Hilfestellung bei der Durchführung. Zudem erhalten Sie ein umfangreiches Skript mit Rezeptvorschlägen für sieben Tage.

Die aktuellen Termine sind auf meiner Website zu finden.

## Private Arrangements buchen

Möchten Sie für sich, mit Freunden, Familie oder Kollegen eine ganz private Basenfastenzeit buchen? Mit Kochkurs oder ohne? Auch dies ist möglich! Gerne führe ich mit Ihnen auf Wunsch Ihre ganz persönliche basische Wohlfühlwoche durch. Rufen Sie mich an!

## Was ist Basenfasten?

Basenfasten ist eine milde Fastenform und eine wunderbare Methode, den Körper und seinen Stoffwechsel sanft zu entlasten ohne auf Nahrung zu verzichten. Für eine kurze Zeit werden säurebildende Nahrungsmittel gegen basenspendende natürliche ausgetauscht. So kann der Organismus regenerieren und neue Kraft tanken. Lassen Sie sich doch einmal überraschen, wie lecker und vielseitig die basische Ernährung sein kann!

Während einer Basenfastenwoche gibt es drei Mahlzeiten am Tag, zu denen Sie sich satt essen dürfen. Leichte sportliche Betätigung, der Aufenthalt an der frischen Luft, viel Entspannung und Ruhephasen helfen Ihrem Körper, sich zu erholen und mit neuen Energien aufzutanken.

**Mehr zum Thema Basenfasten sowie  
Erfahrungsberichte finden Sie auf meiner Website!**

# Basenfasten mit Kochkurs

im Gästehaus Gudow

Aktuelle Termine s. Website



Eine Woche fernab des Alltags entspannen  
und den Stoffwechsel entlasten

Das Gästehaus liegt wunderschön ruhig inmitten des „Naturpark Lauenburgische Seen“ nahe des Gudower Sees. Der große Garten grenzt direkt an den Wald, der zu vielen Möglichkeiten der Freizeitgestaltung wie Wanderungen, Seerundgängen oder auch Radtouren einlädt.

Das Besondere im Gästehaus Gudow ist das gemeinsame Kochen und Genießen der vielen köstlichen basischen Gerichte. Täglich wechselnde kleine Kochgruppen bereiten die Mahlzeiten gemeinsam zu - so kann das Erlernte später wunderbar in den Alltag übernommen werden.

Weitere Informationen und Preise finden Sie auf  
meiner Website

[www.schicke-ernahrung.de](http://www.schicke-ernahrung.de)