

Interview : Jutta Koehler

Mijn naam is Jutta Koehler, ik werk in mijn eigen praktijk als voedingstherapeute, ik ben als docent verbonden aan verschillende opleidingsinstituten zoals Qing Bai en Total Health en ik ben auteur van het boek: "Ontbijt je fit".



U werkt als voedingstherapeute, betekent dit dat u mensen over de vloer krijgt met een specifieke klacht?

Vaak wel. Het zou het mooist zijn als men iets meer preventief zou komen maar het grootste gedeelte van mijn klanten heeft inderdaad een specifieke klacht. Vaak zijn ze hiervoor al een heel traject doorgegaan en komen ze hier terecht omdat de reguliere geneeskunde te weinig resultaat leverde of ze zijn doorgestuurd door een acupuncturist.

Werkt u ook samen met acupuncturisten?

Dat wil ik heel graag ja. Ik heb wel een paar collega's waar ik mensen soms naar doorverwijs. Mijn cliënteel komt echter vaak uit verschillende delen van het land waardoor ik niet altijd iemand ken die bij hun in de buurt actief is. Dan geef ik wel aan dat ze er goed aan doen om extra ondersteuning te vinden zoals bij een acupuncturist, shiatsu of tuina masseur, enz... Maar algemeen genomen doen veel TCM-therapeuten gewoon hun eigen ding. Dat is jammer, want binnen de TCM is die samenwerking net nodig.

Komt het onderwerp voeding voldoende aan bod binnen de opleidingen TCM?

Ik denk dat die aandacht steeds verder groeit, ik merk hier toch een stijgende trend. Zo hebben shiatsu studenten bv. 1 lesdag hierover. Dat is niet veel maar het is wel al goed dat ze tenminste over het onderwerp gehoord hebben, dat ze het belang van goede voeding kennen.

Wat betekent gezondheid voor u?

Gezondheid is volgens mij meer dan de afwezigheid van klachten. Het is een evenwicht. Simpel gesteld: voldoende energie overdag, goed kunnen slapen en een goed werkende vertering. Dit laatste punt is vanuit mijn optiek natuurlijk extra belangrijk. Als je een goede spijsvertering hebt worden voedingsstoffen beter opgenomen, dat is cruciaal. Daarnaast is het een goedkope, zelfstandige manier om je gezondheid te verhogen. Mensen hebben zelf de regie over hun voeding. Na 2 of 3 consulten weten mensen bij mij vaak al genoeg om zelf aan de slag te gaan. Het komt er vnl. op neer om zelf te leren voelen wat goed voor je is.

Hoe gaat u te werk binnen uw praktijk?

Ik begin steeds met een uitgebreide anamnese, kijk naar de tong en het gezicht. Dan heb ik al een eerste idee, ik geef een paar tips mee de eerste keer en vraag hen om een eetverslag bij te houden. Op die manier zie ik niet alleen welke keuzes ze maken maar ook hoe hun leefritme eruit ziet. Dat werk ik dan uit en ze krijgen een mapje mee met de meest belangrijke dingen om aan te passen. Dat is vaak al voldoende.

jutta
koehler
VIJF ELEMENTEN VOEDING

Wat is nu het grote verschil met een Westerse benadering van voeding?

Ik wil op de eerste plaats benadrukken dat het mij vooral gaat om een traditionele aanpak van voeding. Ook in Nederland was deze kennis er, alleen die moet een beetje herontdekt worden. Ik denk dat het grote verschil met de Westerse aanpak is dat wij niet zozeer analytisch gaan werken. Je praat niet over calorieën, de hoeveelheid vet of eiwit maar je praat over wat de voeding met je doet. De benadering is dus niet zozeer met je hoofd maar eerder met je buik(gevoel). Daarnaast is een belangrijk verschil dat wij werken met de thermische werking van voedingsmiddelen. Zijn ze verhittend, verkoelend of neutraal? Wat doet die voeding uiteindelijk met mijn lichaamstemperatuur? Uiteraard is een goede spijsvertering hier enigszins een voorwaarde om een goede beslissing te kunnen nemen. Als die niet in balans is dan maak je misschien verkeerde conclusies. Daarom is wat extra ondersteuning vaak noodzakelijk.

Welk aspect is cruciaal?

Het meest centrale is dat mensen terug gaan koken. Dit kan ook wokken of stomen zijn, dat maakt niet uit. Het gaat erom dat je het fornuis gebruikt om je eigen verteringsvuur werk te besparen. Meer terug naar drie bereide maaltijden per dag. Niet alles rauw eten of een brood – of yoghurtmaaltijd. Yoghurt en brood worden in veel traditionele keukens als side-dish aangeboden. Het is iets wat erbij hoort. Niet een volledige maaltijd op zich. Ik probeer mensen een kader te geven waarbinnen ze op een constructieve manier aan hun gezondheid kunnen werken via hun voeding.

Welke rol speelt Qi daarin voor u?

Voeding is samen met ademlucht de hoofdbron voor onze postnatale qi. Daarom speelt goede voeding een zo belangrijke rol. Vul je die postnatale qi onvoldoende aan door een slecht voedingspatroon, des te sneller put je de prenatale qi uit. Dat zie je vaak bij burn-out klachten, waar een weinig voedzaam eetpatroon vaak de laatste klap is die de persoon dan de dieperik in duwt.

Zou u nog 3 tips willen geven aan onze lezers om welzijn en gezondheid te verhogen?

1. Een voedzaam ontbijt is het aller belangrijkste. Neem ook dit in de vorm van een echte bereide maaltijd.
2. Bereid warme maaltijden en neem voedingsmiddelen als rauwkost, yoghurt of brood als side-dish, niet als hoofdmenu.
3. Eet zo puur mogelijk. Het moet voor je lichaam ook echt als voeding herkenbaar zijn. (Bewerkte producten bevatten vaak stoffen die helemaal niks met voeding te maken hebben)



Jutta Koehler 2014: Ontbijt je fit—Starten met de 5 elementen voeding.

ISBN: 978-90-822692-0-8 Kostprijs: 24,90 euro (incl. BTW) Hardcover, 176 blz.

Meer info: www.5elementenvoeding.nl