



Mein Name ist Birgit Horkenbach. Ich bin 55 Jahre alt.

Seit vielen Jahren befasse ich mich mit den Themen rund um Ernährung und sehe hier auch meinen beruflichen Schwerpunkt. In meinem erstmalig erlernten Beruf als Krankenschwester bin ich mit diesem Themenfeld viele Jahre in der Organchirurgie post-behandelnd umgegangen.

In der Rolle als Mutter von inzwischen zwei erwachsenen Kindern gehörte die Vollwertkost immer auf den Tisch. Parallel habe ich im Verkauf als qualifizierte Naturkostfachberaterin über 18 Jahre immer mehr in Richtung Beratung mit Blick auf die Prävention der Gesunderhaltung unseres Körpers gearbeitet.

Hierauf aufbauend folgte für mich die Ausbildung als Gesundheitsberaterin. Die Ernährungsberatung stellte hier immer schon meinen stärksten Interessensbereich dar. Jedoch gehörten die ganzheitliche Sicht einschließlich Bewegung, Entspannung und die Betrachtung der Lebensumstände ebenso zu meiner Ausbildung. Als Gesundheitsberaterin FBB berate ich Sie bei gesundheitlichen Problemen im Falle von Unverträglichkeiten/Allergien, zum Thema Säure-Basenhaushalt und Darmproblemen und gebe Ihnen Hinweise und Tipps zu speziellen Kostformen.

Ich nehme zum ersten Mal an der Gesundheitsmesse teil. Sie finden mich im Foyer der Messe in der Waldorfschule Haan-Gruiten. An meinem Stand werde ich Einblicke in Ernährungsthemen, insbesondere der Nahrungsmittelunverträglichkeiten der heutigen Zeit, anbieten.

Ihre Fragen zur Lactose-, Gluten-, Fruktose und Histaminunverträglichkeit können wir gemeinsam bewegen. Gerne zeige ich Ihnen auch Kostproben und Wege hierzu.

Ich freue mich auf Sie

A handwritten signature in cursive script that reads "Birgit Horkenbach". The signature is written in black ink on a light-colored background.

Kontakt: Gesundheitsberaterin FBB, mail:birgit.horkenbach@outlook.de, Telefon:02104-62236