

Mein Name ist Martina Höfling.

1985: Matura

1988: Diplom an der Akademie für Physiotherapie

1988-1995: AKH/Wien Chirurgie

seit 1990: zusätzlich freiberufliche Tätigkeit mit Schwerpunkt Traumatologie, Orthopädie, Sportreha

ab 1995: ausschließlich freiberuflich

2003: Diplom zum Ernährungsvorsorgecoach

2005: Diplom zum Ernährungsberater nach Traditioneller chinesischer Medizin  
Betreuung von Sportler aus dem Bereich Fußball, Eishockey, Volleyball, Tennis

Ich bin seit 1988 als Physiotherapeutin tätig.

Es hat sich dann immer wieder ergeben, dass mich Patienten auch bezüglich Ernährung um Rat gefragt haben. Meist weil sie durch die unfallbedingte Bewegungspause ihren üblich Sport nicht nachkommen konnten und das Leistungsdefizit wieder rasch kompensieren wollten oder weil sie ihre Krankheit als Anlass nahmen, die Ernährung umzustellen für eine optimale Gewebsregeneration. So entschloss ich mich, 2002 die einjährige Ausbildung im Wifi zum „Ernährungsvorsorgecoach“ zu absolvieren. Es wurde ein Basiswissen zur Ernährung nach westlichen Standards vermittelt. Einige Vorträge befassten sich auch mit alternativen Sichtweisen wie Ayurveda, diverseste Diäten und auch TCM. Eine Operation 2003 veranlasste mich, die TCM selber auszuprobieren. Anfangs eher skeptisch, da auf den ersten Blick so gar keine Gemeinsamkeiten zum westlichen „Weltbild“ erkennbar waren. Vieles, was ich für so gesund erachtet habe, war für mich gar nicht so geeignet. Also stellte ich einiges um und war sehr erstaunt: viele Symptome, die mir vorher als solche gar nicht bewusst waren, verschwanden und die Leistungsfähigkeit, allgemein wie auch im Sport, nahm deutlich zu. Natürlich setzt es eine gewisse Umstellung voraus, die auch nicht sofort von heute auf morgen möglich sein wird. Aber schon kleine Änderungen haben mitunter große Wirkung. Und diese Erfahrung macht es sehr leicht, sich weiter auf die TCM einzulassen.

Man braucht keine Angst zu haben, nur mehr „chinesisch“ zu essen. Einfach die Kenntnis, dass Lebensmittel über eine bestimmte Geschmacksrichtung und thermische Wirkung verfügen, lässt sie gezielter einsetzen. Das klingt unglaublich? Keiner wird abstreiten, dass Kaffee eine aufmunternde Wirkung hat. Und man ist auch verleitet, einem sehr überaktiven Menschen zu sagen „dich sticht der Hafer“. Dementsprechend kann man alltägliche Lebensmittel je nach Zielsetzung einsetzen. Ein Grundgedanke in der TCM lautet „erst wenn man mit Ernährung nicht mehr helfen kann, soll Medizin zum Einsatz kommen“. Es geht also um Prävention, um den Erhalt der Gesundheit. Nur dann hat man wirkliche Leistungsfähigkeit&Lebensqualität. Ich versuche unter dem Motto „ost&west = best“ die Sichtweisen und Erkenntnisse zu vernetzen um so die Person individuell bezüglich Ernährung und Training zu coachen.