

Ernährungsberatung

Die Ernährung beeinflusst unsere Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden in hohem Maße.

Fehlernährung kann im Laufe der Jahre zu chronischen Erkrankungen führen, welche die Lebenserwartung verkürzen und sich negativ auf die Lebensqualität auswirken.

Zu den Gesundheitsfolgen einer Fehlernährung gehören:

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Bluthochdruck, Schlaganfall)
- Erkrankungen des Stoffwechsel- und Verdauungssystems (Diabetes mellitus Typ 2, Nahrungsmittelallergien)
- Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates (Osteoporose, Arthrose)
- Krebserkrankungen
- Chronisch entzündliche Erkrankungen (Neurodermitis, Rheuma)
- Psychische Erkrankungen (Depressionen, Angststörungen)

Bei angeborenen oder bestehenden Erkrankungen kann die Ernährungstherapie den Verlauf günstig beeinflussen, Beschwerden lindern, Folgeerkrankungen vermeiden und **den Therapieerfolg fördern**.

Eine Ernährungsberatung in meiner Praxis erfolgt immer nach einer Stoffwechsellmessung mit der Ruhespirometrie. Mit dieser Messung werden die Fragen beantwortet, wie gut Ihre Stoffwechselqualität ist, wie hoch Ihre Zucker- und Fettverbrennung ist, wie viele Fettkalorien täglich verbrannt werden, wie viel Sauerstoff die Zellen nutzen können, wo die Ursachen von Leistungstiefs liegen, wie hoch die metabolische Säurelast ist und ob ein Risiko für Diabetes mellitus besteht.

Gerne beraten wir Sie, wie Sie durch **ernährungsmedizinische Maßnahmen Ihre Gesunderhaltung und steigern** können

Ihr Nutzen

Die Ernährungsberatung dient Ihrer persönlichen Vorsorge und ermöglicht Ihnen ein gesundes und langes Leben.