



Ernährungsberatung

Ernährung gehört neben Bewegung und Schlaf zu den 3 zentralen Säulen des Lebens. In der heutigen Zeit gewinnt das Thema Ernährung zunehmend an Bedeutung. Es betrifft nahezu jeden Menschen auf die eine oder andere Weise, ist in aller Munde (von veganer Kost bis Steinzeiterernährung) und beschäftigt uns tagtäglich. Dabei trägt Ernährung zur Entstehung und zum Vorhandensein einer Vielzahl von Erkrankungen bei.

Ergänzende Informationen

Die Ernährung und der gesamte Verdauungstrakt verdienen höchste Aufmerksamkeit. Schließlich weist der Darm mit erheblichem Abstand die größte Oberfläche aller mit der Außenwelt in Kontakt stehenden Gewebe auf (Darm > Lunge > Haut). In ihm leben Billionen von Bakterien mit einem Gewicht von 1,5 – 2kg. Auch ist er das größte Immunorgan.

Eine vernünftige und umsetzbare Ernährungstherapie sollte diese grundlegend wichtigen Kriterien berücksichtigen und hochindividuell auf den einzelnen Patienten und seine Wünsche eingehen. Hierzu stehen neben der ausführlichen Anamnese und körperlichen Untersuchung auch weiterführende Diagnoseinstrumente wie Stuhl- und Blutproben zur Verfügung. Auf der Basis wissenschaftlicher und naturheilkundlicher Kriterien kann dann gemeinsam die ausführliche Beratung und Behandlung erfolgen. In besonderem Maße wird hierbei Wert auf eine Umsetzbarkeit im alltäglichen Leben gelegt. Kurzum, es muss einfach und praktikabel sein.

Eine Ernährungsberatung kann einen günstigen Einfluss haben auf:

- Über- und Untergewicht
- Reizdarm- und Reizmagensyndrom
- Infektanfälligkeit, Stressanfälligkeit
- Depressionen
- Migräne
- chronisches Müdigkeitssyndrom
- Schmerzen der Wirbelsäule
- Zöliakie
- zahlreiche Hauterkrankungen (besonders Neurodermitis)
- Autoimmunerkrankungen (z.B. Diabetes mellitus Typ I, rheumatoide Arthritis und Multiple Sklerose)
- Erkrankungen des autistischen Formenkreises

Wichtige Informationen

In der Regel sind mehrere Termine notwendig.

Kosten

Erwachsene 380,- € zuzüglich eventueller Laborkosten