



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**.

Gerne beraten wir Sie, wie Sie durch **ernährungsmedizinischen Maßnahmen Ihre Gesundheit erhalten und steigern** können.

Ihr Nutzen

- **Die Ernährungsberatung dient Ihrer persönlichen Vorsorge**
- **Die Lebenserwartung wird erhöht**
- **Sie lernen die Bedeutung der Mikronährstoffe für Ihren Körper kennen**
- **Die Nahrungsaufnahme wird Ihrem Bedarf angepasst**
- **Neue Rezepte bringen eine gesunde Abwechslung in Ihre Küche**