



## Ernährungsberatung

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

**Fehl- und Mangelernährung** kann im Laufe der Jahre zu chronischen Erkrankungen führen, welche die Lebenserwartung verkürzen und sich negativ auf die Lebensqualität auswirken. Dabei ist leider auch bei ausgewogener Ernährung eine Mangelernährung nicht immer zu vermeiden. Auskunft über Ihre persönliche Mikronährstoffversorgung kann nur eine zusätzliche Blutanalyse geben.

### Zu den Gesundheitsfolgen einer Fehlernährung können gehören:

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Bluthochdruck, Schlaganfall)
- Erkrankungen des Stoffwechsel- und Verdauungssystems (Diabetes mellitus Typ 2, Nahrungsmittelallergien)
- Hirnleistungsstörungen bis hin zu Alzheimer und Demenz
- 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 **ernährungsmedizinische Maßnahmen Ihre Gesundheit erhalten und steigern** können

### Ihr Nutzen

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