



## Ernährungsberatung

Die Ernährung beeinflusst unsere Gesundheit, unsere Leistungsfähigkeit und unser 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, Herzinfarkt, Schlaganfall)
- Erkrankungen des Stoffwechsel- und Verdauungssystems (Diabetes mellitus Typ 2, Nahrungsmittelallergien)
- Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates (Arthrose, Osteoporose)
- Krebserkrankungen
- Chronisch entzündliche Erkrankungen (Rheuma, Darmerkrankungen)
- Neurodegenerative Erkrankungen (Alzheimer)
- Psychische Erkrankungen (Depressionen)

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

Gerne beraten wir Sie auf der Grundlage einer umfassenden Ernährungsanalyse, wie Sie durch **ernährungsmedizinische Maßnahmen Ihre Gesunderhaltung und steigern** können.