

## **Ernährungsberatung**

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

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

**Zu den Gesundheitsfolgen einer Fehlernährung gehören:**

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

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

Gerne berate ich 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.**