

Ernährung:

Dauerhafte Ernährungsfehler haben häufig Erkrankungen zur Folge, zum Beispiel Diabetes, Verdauungsstörungen oder Arteriosklerose. Sowohl alternative als auch konventionelle Gesundheitssysteme legen deshalb Wert auf eine ausgewogene Ernährung. Eine Ernährungsberatung bietet Unterstützung bei einer Änderung der individuellen Essgewohnheiten und kann sowohl zur Vorbeugung als auch zur Behandlung von ernährungsbedingten Erkrankungen dienen. Welche Speisen darf man denn noch ohne Reue genießen, und was ist wirklich bekömmlich? Wie kann man Verdauungsprobleme, Schlafstörungen, Abwehrschwäche, Kälteempfindlichkeit, Niedergeschlagenheit und andere Beschwerden richtig deuten und angehen? Wieso wird man durch Essen schlank und nicht durch Hungern? Welche Gerichte stärken die Vitalität, und wie fördert man den Schlaf? Welche Nahrungsmittel unterstützen den Organismus in den jeweiligen Jahreszeiten und Altersphasen?

Das Ziel einer Ernährungsberatung ist es, Ernährungsfehler aufzuspüren und Verbesserungsvorschläge zu machen.