

Diätetik - Ernährungsberatung



Die Diätetik (griechisch: diaietike techne „Kunst der gesunden Lebensweise“) ist eine alte Therapieform mittels richtiger Ernährung und Lebensweise. Durch die Diätetik kann das körperliche Wohl gesteigert und das Immunsystem gestärkt werden.

Wird unserem Körper gute und gesunde Ernährung zugeführt, bleibt er gesund, fit und aktiv.

Die Ernährungsberatung, ein wichtiger Grundpfeiler der Naturheilkunde, dient einerseits der Vorbeugung von Krankheit, andererseits aber auch der Wiederherstellung von Gesundheit. Zahlreiche medizinische und ernährungswissenschaftliche Untersuchungen der letzten Jahrzehnte haben gezeigt, dass sich die meisten Menschen in Europa zu üppig, zu fett und zu einseitig ernähren. Da liegt es auf der Hand, dass ernährungsbedingte Faktoren die (Mit-)Verursacher vieler Beschwerden und Krankheiten sind. Nur schon aus diesen Gründen kann der Stellenwert einer gesunden bzw. gesund erhaltenden Ernährung nicht hoch genug eingeschätzt werden.

Bewusste, auf Ihre persönlichen Bedürfnisse abgestimmte Ernährung entlastet Ihr Immunsystem, kann es stärken und wirkt so vorbeugend vor allem auch gegen chronische Krankheiten. Krankheitssymptome werden gelindert und je nach Erkrankung kann eine Ernährungsberatung auch heilend wirken.

Während der Umstimmung des Körpers auf die neue Nahrung können sich Begleiterscheinungen wie Blähungen, Kopfschmerzen, Unwohlsein, Müdigkeit einstellen. Diese klingen in der Regel schnell wieder ab, sollten aber auf jeden Fall mit dem Therapeuten besprochen und überwacht werden.

Zu beachten

Eine Ernährungsberatung hat nichts zu tun mit einer Wunder-, Null- oder sonstigen Diät, die sensationelle Gewichtsreduktion innert kürzester Zeit verspricht.

Wichtigste Kundenvorteile

- Gesund durch gute Ernährung
- Nur körperfreundliche Stoffe wie Vitamine, Mineralien, Enzyme ...
- Keine Nebenwirkungen