

## Ernährungsberatung

**Die Ernährung beeinflusst unsere Gesundheit, Leistungsfähigkeit und 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, Schlaganfall)
- Erkrankungen des Stoffwechsel- und Verdauungssystems (Diabetes mellitus Typ 2, Nahrungsmittelallergien)
- 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.

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



### Ernährungsanalyse

Die **Ernährungsanalyse** dient der ausführlichen Analyse Ihrer individuellen Ernährungssituation und bildet die Grundlage für eine **Ernährungsberatung**. Sie basiert auf dem aktuellen Wissen der Ernährungsmedizin.

**Die Ernährungsanalyse ermittelt die individuelle Ernährungssituation unter Berücksichtigung von:**

- Geschlecht
- Alter
- Körpermaße (Körpergewicht und -größe)
- Familiengeschichte
- Vorerkrankungen
- Symptomen/Beschwerden
- Operationen

- Dauermedikation
- Beruflicher Aktivität
- Sportlicher Aktivität
- Ernährungsweise (Mischköstler, Ovo-lakto-Vegetarier, Veganer)
- Mahlzeitenhäufigkeit
- Außer Haus essen (Restaurantessen etc.)
- Ernährungsverhalten (Lebensmittelauswahl und Verzehrmenge)
- Genussmittelkonsum (Alkohol, Tabak (Rauchen), Kaffee)
- Zubereitungsformen der Lebensmittel
- Psycho-Mental-Tests (auf Wunsch)
- Labordiagnostik (auf Wunsch)

### Zum praktischen Ablauf:

- Sie erhalten einen Ernährungsfragebogen (Ernährungsprotokoll) und füllen diesen in der Praxis oder in Ruhe zu Hause aus.
- Die im Ernährungsprotokoll erfassten Daten werden in einem computergestützten Expertensystem erfasst.
- Sie erhalten eine individuelle Ernährungsberatung auf der Grundlage der Ernährungsanalyse.
- Abschließend erhalten Sie einen schriftlichen Befund Ihrer Ernährungsanalyse und ggf. einen spezifischen Ernährungsplan (Diätplan), falls eine ernährungsbedingte Erkrankung vorliegt.

### Ihr Nutzen

Durch die Ernährungsanalyse erfahren Sie, in wie weit Ihre individuelle Ernährungssituation von den Erkenntnissen der aktuellen Ernährungsmedizin abweicht bzw. wie Sie Ihre Ernährung optimieren können.

Sie erhalten detaillierte Ernährungsempfehlungen inklusive eines individuellen Ernährungsplans und ggf. für Sie geeigneter Vitalstoff-Supplemente.

**Eine gesunde Ernährung dient Ihrer Gesundheit, Ihrem Wohlbefinden, Ihrer Attraktivität und Ihrer Vitalität.**

### Vitalstoffanalyse

Ein Mensch kann nur gesund sein - sich wohl und vital fühlen - wenn ihm alle notwendigen **Mikronährstoffe** in ausreichender Menge zur Verfügung stehen. Ein Mangel an Mikronährstoffen kann verschiedene Krankheiten (Osteoporose etc.) verursachen.

Zu den Mikronährstoffen gehören unter anderem **Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, lebensnotwendige Amino- und Fettsäuren** sowie **sekundäre Pflanzenstoffe**.

Persönliche Belastungen wie Stress, Umwelteinflüsse, einseitige und unregelmäßige Ernährung, Krankheiten, Dauermedikamenteneinnahme etc. erhöhen den Vitalstoffbedarf.

### Die Vitalstoff-Analyse ermittelt Ihren individuellen Vitalstoffbedarf unter Berücksichtigung von:

- Familiengeschichte
- Ernährung
- Genussmittelkonsum
- Beruflicher Aktivität

- Sportlicher Aktivität
- Vorerkrankungen
- Operationen
- Dauermedikation
- Psycho-Mental-Test
- Symptomen/Beschwerden
- Labordiagnostik
- Medizingeräte-Diagnostik
- Blutdruck und Ruhepuls
- Taille-Hüft-Verhältnis

### **Ihr Nutzen**

Auf der Grundlage der Vitalstoff-Analyse erhalten Sie **individuelle Vitalstoff-Empfehlungen** zum **Erhalt** und zur **Steigerung**

- **Ihrer Abwehrkräfte**
- **Ihrer körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit**
- **Ihrer Gesundheit**