

## **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:**

- Potenzstörungen
- Fruchtbarkeitsstörungen
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Bluthochdruck, Schlaganfall)
- Erkrankungen des Stoffwechsel- und Verdauungssystems (Diabetes mellitus Typ 2, Nahrungsmittelallergien)
- Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates (Osteoporose, Gelenkschäden)
- Krebserkrankungen
- 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.**