

### **Ernährungsberatung nach ganzheitlichen medizinischen Aspekten:**

**Welche zusätzlichen Möglichkeiten zur Krankheitsvorbeugung, zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit, Besserung von Befindlichkeits- oder Verdauungsstörungen und ggf. zur Gewichtsreduktion bietet die ganzheitliche Medizin?**

Eine sinnvolle Anpassung der Lebensführung und der Ernährung fördert Gesundheit und Wohlbefinden.

Ihre Ernährungsgewohnheiten werden sowohl aus der Sicht wissenschaftlicher Erkenntnisse über Nährstoffgehalt, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Diabetes- und Allergiegefahr als auch nach den Aspekten der Naturheilkunde / Kräuterlehre und der TCM / Fünf-Elementen-Lehre mit Ihnen besprochen.

**Warum zusätzliche Ernährungsaspekte nach TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) und Fünf - Elementen – Lehre ?**

Die chinesische Diätetik beschreibt die qualitative Wirkung von Nahrungsmitteln und ihre regulativen und funktionellen Aspekte. Die Fünf-Elementen-Lehre entspricht der Übertragung von Teilen der TCM auf die in den westlichen Ländern übliche Ernährung. Aus diesen Theorien nutzen wir diejenigen Aspekte, die die Nahrungsmittelauswahl und Bekömmlichkeit optimieren und dabei den heutigen wissenschaftlichen Erkenntnissen nicht widersprechen.

Zur Lebensweise und Ernährung nach der TCM und der Fünf-Elementen-Lehre gibt es bereits einige Literatur.

Damit Sie dieses Wissen für sich nutzen können, bieten wir Ihnen eine Beratung zur Feststellung Ihrer Konstitution und zur Erstellung eines konkreten individuellen Ernährungsplanes an, der sich mit Ihrem Alltag leicht verbinden lässt.