



# Ganzheitliche Ernährungstherapie – Bon Appetit!

Die Natur stellt uns eine Fülle von LEBENsmitteln zur Verfügung deren Inhaltsstoffe in der Lage sind, unsere Lebenskräfte ganzheitlich zu mobilisieren. Unser tägliches Essverhalten hat einen entscheidenden Einfluss auf unsere Gesundheit, ist doch Ernährung weit mehr als Sättigung und Genuss. Ausgewogene, achtsame Ernährungsweise ist einerseits „Kraftquelle“ und andererseits auch „Seelenwärmer“. Die Häufigkeit von Zivilisationskrankheiten zeigt, dass sehr viele Krankheiten auf falsche Ess- und Lebensgewohnheiten zurückzuführen sind. Ganzheitliche Ernährungsberatung bietet die Möglichkeit, LEBENsmittel als „genussreiche Medizin“ unter aktuellen ernährungswissenschaftlichen Aspekten kennen zu lernen und somit die physische und psychische Gesundheit täglich durch gezielte Lebensmittelauswahl tatkräftig zu unterstützen.

## Ziele

- o Ernährungsbedingte Erkrankungen vorbeugen bzw. Beschwerden lindern
- o Bedarfsgerechte Nährstoffversorgung / Vermeidung von Fehl-, Mangel- bzw. Überernährung
- o Stoffwechselforgänge mobilisieren und gleichzeitig entlasten
- o Stärkung des Immunsystems, Schmerzen reduzieren
- o Steigerung der Lebensqualität, Verbesserung des Gesundheitsverhaltens

## Behandlungen

Während Ihres Aufenthaltes berät Sie unsere Ernährungsberaterin fachkundig nach aktueller ernährungsmedizinischer Wissenschaft. Dabei erhalten Sie eine auf Sie zugeschnittene Unterstützung zur Verbesserung Ihres Gesundheitszustandes und lernen dabei nährrende Wege zu beschreiten und Ihre Gesundheit genussvoll und wirksam zu fördern. Unser Ernährungsberatungsangebot findet als Gruppen- sowie Einzeltherapie statt. Damit es nicht nur theoretisch bleibt, gibt es die Möglichkeit, in der Lehrküche selbst den Kochlöffel zu schwingen und viel über gesunde Ernährung zu lernen.

Bon Appetit!