

Ernährungsmedizin

“Oft sorgen Messer und Gabel dafür, daß wir früher den Löffel abgeben”

Wer auch immer diesen Satz gesagt hat, er hat Recht. Wir bestehen zu 100 % aus dem was wir essen und trinken und deshalb ist es wichtig, dem Körper optimal mit allem Lebenswichtigen zu versorgen.

Und dabei geht es nicht nur um Kalorien, den wichtigen “Brennstoffen” für die Energieversorgung. Der Körper ist darauf angewiesen kontinuierlich optimal mit Mikronährstoffen versorgt zu werden, die ständig verbraucht werden also Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen. Unsere Nahrung enthält heutzutage nicht zwangsläufig alles, was wir brauchen. Zudem sorgen verschiedenste Stressfaktoren dafür, daß der Bedarf eher steigt. Die Folge sind entzündliche Prozesse im Körper, die dann im vorzeitigen Altern, Gefäßverkalkung und Krebserkrankungen münden können. Dem entgegen zu wirken ist u.a. Inhalt der Ernährungsmedizin. Ich berate Sie gerne.....