

# ERNÄHRUNGSBERATUNG

Übergewicht ist eine weit verbreitete Erkrankung, die sehr ernst genommen werden muss. Fast schon die Hälfte der Bundesbürger ist übergewichtig - sogar mit steigender Tendenz!!!

Es handelt sich nicht nur um Schönheitsprobleme, sondern um schwerwiegende Folgen oder Risiken, die ein Übergewicht hervorruft: Zuckerkrankheit, erhöhter Blutdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall, Gelenkprobleme ( Wirbelsäule, Hüfte, Knie ), Gallensteine, erhöhtes Cholesterin mit Verkalkung der Arterien, deutlich erhöhte Wahrscheinlichkeit an Krebs zu erkranken.

Es liegt also im Interesse jedes Übergewichtigen, etwas für seine Gesundheit zu unternehmen; ganz zu schweigen von den vielen übergewichtigen Kindern ( heute schon über 13% ), die durch falsche Ernährung später schwere Probleme bekommen werden – vieles davon ist aber vermeidbar!!

Nach über 30 jähriger Tätigkeit im Krankenhaus, nach Durchführung vieler Kurse, auch zur Ernährungsmedizin, habe ich in meiner Praxis die Möglichkeit eingerichtet, eine professionelle und hochwertige Ernährungsberatung anzubieten:

- nach einer genauen und ausführlichen Anamnese ( Krankheitsvorgeschichte ) wird die Ernährungsanamnese erhoben.
- Es folgt eine genaue Messung der Körperzusammensetzung: mit der Bio-Elektrischen-Impedanzanalyse ( BIA ) können sehr genau Fett-, Wasser- sowie Zell-Anteil gemessen werden. Sie brauchen keine Angst zu haben: die Methode ist einfacher als ein EKG, es tut nichts weh, es muss nicht gestochen werden... Waage und Hautfalten-Messung gehören dazu.

- Im Gespräch werden Wege und Möglichkeiten besprochen, wie die Ernährungsgewohnheiten geändert werden müssen, wenn die Gewichtsabnahme dauerhaft Erfolg haben soll.
- Es ist aber eine harte Arbeit an sich selbst, die von mir engmaschig begleitet wird.
- Eine individuell abgestimmte Bewegung ist Bestandteil der Behandlung.
- Für kurze Zeit kann die Gewichtsabnahme durch Medikamente unterstützt werden
- Die BIA Messung erlaubt eine genaue Kontrolle über den Verlauf der Behandlung: nehme ich Fett ab oder verliere ich Muskelmasse? Vom Gewichtsverlauf alleine lässt sich dies nicht unterscheiden!!!
- Ein Gewichtsverlust von einem Kilogramm im Monat ist ein gutes Ergebnis!!

Ernährungsberatung ist ebenfalls sehr wichtig bei Tumorerkrankungen ( davon hängt auch der Verlauf der Erkrankung ab! ), bei Diabetes Mellitus ( Zuckerkrankheit ), Allergien, chronisches Müdigkeitssyndrom und vielen anderen Zuständen.

Lassen Sie sich - in Ihrem Interesse – fachmännisch beraten.