

## Ernährungsberatung

### Die Ernährung ist ein Teil der ganzheitlichen Therapie.

Ernährung, Darm und Stoffwechsel stehen in engem Zusammenhang mit dem Gehirn, hat doch der Darm weit mehr Nervenzellen als das Gehirn und steht ständig in Interaktion mit diesem. Der Stoffwechsel ist der „Zulieferer“ des Gehirns mit allem, was es als „Kommandozentrale“ braucht: Brennstoff (Blutzucker), fertig zerlegte Proteine, Fette ( z.B. Omega 3), alle Vitamine etc. Er bildet damit die Grundlage für die Hirnfunktionen. Somit kann natürlich z.B. Übergewicht nicht allein mit Gehirntraining behoben werden!

Wir essen laut Bundesamt für Gesundheit „**zu süß, salzig, zu fett und** (ganz allgemein) **zu viel**“

Problematische Nahrungsmittel sind: **Zucker** (der einzige „Brennstoff“ des Gehirns) , **Milch und Milchprodukte** (das erste Fremdeiweiss, mit dem wir in Kontakt kommen, daher für Allergiker wichtig), **Gluten** (das allgegenwärtige Getreideeiweiss, bes. von Weizen, meist verkannte Empfindlichkeit, wirkt sich bes. Im Hirn aus, ist meist nur ein Mengenproblem, noch keine Zöliakie), sowie manche **Zusatzstoffe**.

All das **belastet** nicht nur unseren Körper sondern oft unmerklich auch die Gehirnfunktionen und kann körperlich und psychisch zu gesundheitlichen Schäden führen. Beide Seiten haben mit der Hirnfunktion zu tun, so ist es normal, dass sie auch während der Therapie in Erscheinung treten. Als diplomierte Psychologin und beziehe ich natürlich die psychischen Reaktionen immer mit ein.

#### Typengerechte Ernährung

Meine Ernährungsempfehlungen werden individuell auf die Bedürfnisse und den Zustand des jeweiligen Patienten abgestimmt. Meine Ernährungsberatung basiert auf einer Ernährung mit **Vollwertkost und Rohkost** unter Ausschluss der individuellen **Unverträglichkeiten und Allergene**.

Ich erstelle für Sie aufgrund Ihrer Krankheitsgeschichte und Ihren Wünsche einen **Ernährungsplan**.

#### Informationsmaterial

Lesen Sie mehr in meiner [Information zur Ernährungsberatung](#).

Fachartikel von Dr. sc. nat. Erich Stoll und Dr. med. Eveline Breidenstein: „**Zucker- Wie verwenden wir diese Energie zum Denken?**“