

ERNÄHRUNG / NAHRUNGSMITTELUNVERTRÄGLICHKEITEN

„Der Mensch ist das, was er isst.“

Ob zu wenig, zu viel oder das Falsche – die Ernährung entscheidet darüber, wie gesund der Mensch ist.

In der heutigen Zeit ist es schwer sich gesund zu ernähren, denn es werden uns vermeintlich gesunde Lebensmittel präsentiert, die allerdings, bei genauer Betrachtung, jede Menge Fett und Zucker enthalten.

Der Gehalt an Vitaminen und Mineralien in Obst und Gemüse hat in den letzten Jahrzehnten stark abgenommen, so dass sich bei vielen Menschen, trotz reichlicher Nahrungsmittelauswahl, ein Mangel an Vitalstoffen nachweisen lässt.

Nahrungsmittelunverträglichkeiten treten häufiger als noch vor wenigen Jahrzehnten auf, da Lebensmittel z.B. durch Züchtung verändert wurden, haltbar gemacht werden und/oder Zusatzstoffe enthalten – Nahrungsmittel sind oft nicht mehr naturbelassen.



Diese Veränderungen und die Unverträglichkeiten belasten den Darm, er kann seine Arbeit nicht mehr hinreichend ausführen. Es kommt zu Verdauungsproblemen, Über- oder Untergewicht, allerdings auch zu Kopfschmerzen, Schlafproblemen, häufigen Atemwegserkrankungen und Allergien. Das sind nur einige wenige Folgen.

Durch u.a. Laboruntersuchung können wir herausfinden, ob bei Ihnen eine Funktionseinschränkung des Darmes vorliegt, ob Unverträglichkeiten vorliegen oder ein Mangel an bestimmten Mikronährstoffen.