



Ernährungstherapie

**"Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel sein -
und eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein"**
(Hippokrates)

Gemäß dieser Aussage von Hippokrates setze ich meine gesamte Ernährungstherapie in den nachfolgenden Schwerpunktbereichen ein.

- Stoffwechselstörungen (Diabetes mellitus, Fettstoffwechselstörungen, Harnsäureerhöhung...)
- bei Bauchspeicheldrüsenerkrankungen
- bei Arthrose, Rheuma, Osteoporose
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
(Lactose, Gluten, Fructose, Histamin, Milcheiweiß, Glucose, Gliadin...)
- Gewichtsmanagement (Übergewicht / Untergewicht)
- Ernährungsberatung und Coaching
Eine gesunde, vollwertige und ausgewogene Ernährung schafft die Grundlage für eine optimale körperliche, geistige und seelische Entwicklung. Ernährung heisst aber auch in angenehmer Atmosphäre genuss- und lustvoll zu essen.
- Ernährungsberatung in Firmen innerhalb des internen Gesundheitsmanagements
- Ernährungsschulung und Beratung (Vortrag / Workshop) für Lehrer, Erzieher, Pflegeeinrichtungen...
- Ernährungsberatung bei ADS / ADHS
- Ernährungsberatung bei Sportlern
- Ernährungsberatung bei Speiseröhrenfehlbildungen
- Ernährungsberatung bei Krebserkrankungen
- Ernährungsberatung für Kinder bei Epilepsie
- Ernährungsberatung bei Nierenerkrankungen
- Ernährungsberatung bei Bauchspeicheldrüsenerkrankungen
- Kochkurse (Saisonal, Vegetarisch, Vegan, Kräuterkochkurse, Kochen mit Ätherischen Ölen)
- Basenkochkurse,
- Ernährungsschulungen für Kindern
innerhalb der Familie, wie auch in der ausserfamiliären Betreuung (Kita, Kiga, Schulen...)
- Kochkurse mit Kindern
- Erlebniskochkurse für Kinder im Rahmen des Ferienprogrammes