

## Ernährungsberatung

# Die Ernährung ist ein Teil einer 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:

**Sauerstoff, Wasser, „Brennstoff“** (Blutzucker), fertig zerlegte **Proteine** und **Fette** (als Amino- und Fettsäuren, z.B. Omega 3), sowie **Spurenelemente**

Was wir zu uns nehmen, bildet somit die Grundlage für die Körper- und Hirnfunktionen. „**Der Darm denkt mit**“ (Claus D. Runow)

Somit kann natürlich z.B. Übergewicht nicht allein mit Gehirntraining behoben werden!

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

Problematische Nahrungsmittel sind:

**Zucker** (der einzige „Brennstoff“ der Nervenzellen) , ist meist jedoch nur ein Mengenproblem,

**Milch und Milchprodukte** (das erste Fremdeiweiss von Tiermilch), mit dem wir in Kontakt kommen, daher ganz besonders für Allergiker wesentlich,

**Gluten** (das allgegenwärtige Getreidekleber-Eiweiss, bes. von Weizen, eine meist verkannte Empfindlichkeit, („Nicht-Zöliakie-Gluten-Sensitivität“) wirkt sich besonders im Hirn aus,

**Zusatzstoffe.**

All dies **belastet** nicht nur unseren Körper, sondern oft unmerklich auch die Psyche, d.h. hat mit den Gehirnfunktionen zu tun und kann körperlich und psychisch zu gesundheitlichen Schäden führen. So ist es normal, dass auch beide Aspekte während einer Therapie in Erscheinung treten.

Als Psychologin und beziehe ich natürlich die psychischen Reaktionen immer mit ein.

Meine Ernährungsempfehlungen werden individuell auf die Bedürfnisse und den Zustand des jeweiligen Patienten abgestimmt. Meine Ernährungsberatung basiert auf meinen Erfahrungen mit **hypoallergener Ernährung, Vollwert- und Rohkost** mit **Testung** der individuellen (Haupt)-**Unverträglichkeiten** und Allergene. (**Urin-Peptid-Test** nach William Shaw)

Ich erstelle für Sie aufgrund Ihrer Krankheitsgeschichte und Ihren Wünschen 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?**“