

In unserer heutigen Zeit ist es vor allem die Sorge, um den stetig sinkenden Gehalt an Mikronährstoffen in der Nahrung - bei überwirtschafteten und ausgelaugten Böden. Jahrzehntlang wurde versucht, aus den Böden das Letzte herauszuholen. Immer neuere Ernterekorde bei künstlicher Überdüngung haben dazu geführt, dass der Nährstoff- und Mineralgehalt der Gemüsesorten und Obstsorten nur noch einen Bruchteil, der in der Nachkriegswirtschaft gemessenen Werte, entspricht. Auch Ärztinnen und Ärzte, die die Therapie mit Nährstoffen eigentlich ablehnen, behandeln eine Eisenmangelanämie mit der Gabe von Eisen. Und niemand denkt an die Nährstofftherapie, wenn eine auf einer Elektrolytstörung (Elektrisch leitfähige Elemente oder Verbindungen, die Stoffwechselfunktionen haben) beruhende Herzrhythmusstörung (Störung des Herzschlags, entweder zu langsam oder zu schnell oder mit Aussetzern) durch Einsatz eben dieser Stoffe behoben wird. Neu daran ist lediglich die Tatsache, dass der Gesundheitsvorbeugung und der Beseitigung noch unentdeckter, weil vom Körper kompensierter Mängel, großer Wert beigemessen wird. Hier liegen die Stärken der orthomolekularen Medizin mit Mikronährstoffen.

Ein weiterer wichtiger Baustein meiner Ernährungsberatung ist Metabolic Typing. Man geht bei dieser Ernährungsform davon aus, dass der menschliche Stoffwechsel individuell ist. Das bedeutet, dass nicht jeder Mensch die gleiche Menge an Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate gut verträgt. Denn häufig fühlt man sich nach dem "falschen Essen" müde, schwerfällig, unkonzentriert und wenig leistungsfähig ... Dabei soll uns das Essen doch die benötigte Energie bereitstellen, so dass wir uns nach dem Essen wieder konzentriert und vital fühlen.

Zudem erarbeite ich, entsprechend dem vorliegenden Krankheitsbild, einen Ernährungsplan für meine Patienten.