

## Ernährungsberatung/Diätetik

Die Ernährungsgewohnheiten haben sich seit den 1950er Jahren teilweise grundlegend verändert: die Menschen essen heute zu viel Fett, Zucker und Proteine und vor allem zunehmend stark verarbeitete Fertigprodukte. Gleichzeitig bewegen sie sich weniger als früher. Diese Tendenz geht einher mit der Zunahme ernährungsabhängiger Erkrankungen wie zum Beispiel Übergewicht, Diabetes, Verdauungsstörungen, Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall, Neurodermitis und Allergien. Neben der Ernährung spielen aber auch ausreichend Bewegung und Schlaf eine wichtige Rolle zur Eigenregulation des Körpers. Deshalb stehen bei einer Behandlung mit naturheilkundlichen Praktiken nicht die einzelnen Krankheitssymptome im Mittelpunkt, sondern es wird versucht, die Selbstheilungskräfte des Körpers auf natürlichem Weg anzuregen und zu unterstützen.

Geschichtlich betrachtet spielte die Ernährungsweise bereits in der Medizin der Vergangenheit eine wichtige Rolle. So forderte beispielsweise der griechische Arzt Hippokrates (460-370 v.Chr.): «Die Nahrungsmittel sollen unsere Heilmittel und die Heilmittel unsere Nahrungsmittel sein.» Er empfahl seinen Patienten deshalb Diäten und eine Umstellung der Lebensgewohnheiten. Viele der naturheilkundlichen Ernährungsprinzipien wurden inzwischen in die moderne Ernährungswissenschaft integriert und finden sich zum Beispiel in den Empfehlungen der Vollwerternährung wieder. Neben der wissenschaftlich orientierten Ernährungslehre sind im Lauf der Zeit zahlreiche weitere Ernährungskonzepte und Diätformen entstanden, die je nach zugrundeliegender Theorie zur Gesundheitsvorsorge und/oder zur Behandlung von Krankheiten genutzt werden können.

Quelle: EMR