



## Ernährungsberatung



**Die Ernährung beeinflusst unsere Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden in hohem Maße.**

Das Nahrungsmittelangebot in den hoch entwickelten Industrienationen ist ausgesprochen reichhaltig und vielfältig.

Leider ist jedoch unsere allgemein übliche Ernährung zu einem nicht zu unterschätzenden Gesundheitsrisiko geworden.

Sowohl Über- als auch Fehlernährung können im Laufe der Jahre zu chronischen Erkrankungen führen, welche die Lebenserwartung verkürzen und sich negativ auf die Lebensqualität auswirken.

### Zu den Gesundheitsfolgen einer Fehlernährung gehören:

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Bluthochdruck, Schlaganfall)
- Erkrankungen des Stoffwechsel- und Verdauungssystems (Diabetes mellitus Typ 2, Nahrungsmittelallergien)
- Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates (Osteoporose, Arthrose)
- Krebserkrankungen
- Chronisch entzündliche Erkrankungen (Neurodermitis, Rheuma)
- Psychische Erkrankungen (Depressionen, Angststörungen)

Eine ausgewogene, vitalstoffreiche und vollwertige Ernährung ist somit verantwortlich für Ihre Gesundheit. Doch trotz besten Wissens ist die Umsetzung im Alltag schwer – Diäten, Abnehmkuren oder Sportprogramme versagen – und überflüssige Pfunde bleiben bestehen.

Die **Ernährungsberatung** begleitet Sie auf dem Weg zur dauerhaft gesunden Ernährung.

Bei angeborenen oder bestehenden Erkrankungen kann die Ernährungstherapie den Verlauf günstig beeinflussen, Beschwerden lindern, Folgeerkrankungen vermeiden und den Therapieerfolg fördern.

### Die Ernährungsberatung ist besonders wichtig für:

- Übergewichtige
- Mann und Frau bei Kinderwunsch
- Schwangere bzw. Stillende
- Säuglinge und Kleinkinder
- Schicht- und Wechselarbeiter sowie Nachtarbeiter
- Sportler

### Ihr Nutzen

**Gesunde und Kranke profitieren von der Ernährungsberatung. Sie schützt Sie vor schweren und chronischen Erkrankungen und unterstützt Ihr Wohlbefinden und Ihre Vitalität.**



**HNO - Praxis**  
Dr. med. Stefan Hargus



**Gerne beraten wir Sie, wie Sie durch ernährungsmedizinischen Maßnahmen Ihre Gesundheit erhalten und steigern können.**