

Alles was Du bist, war vorher auf Deinem Teller

Immer wieder gilt:

alle Lebensmittel sind zunächst „Feind“ für den Organismus.

Durch ein in der Evolution klug entwickeltes System, hat der Mensch aber eine vielschichtige Feind-Freund Erkennung entwickelt.

Zu diesem Ablauf gehören Sinne, strukturelle, chemische und enzymatische Prozesse.

Eine ganz besondere Stellung nimmt dabei das Immunsystem und die Mikrobiota ein.

Ziel einer gesunden Ernährung muss sein, dass mehr Energie gewonnen als verbraucht wird.

Daher sollte Anfang der Behandlung immer die Frage gestellt werden:

„Wie ernähren Sie sich?“

Aber dann kommt der schwierigste Punkt. Wie begeistere ich meinen Patienten, damit er seine Ernährung erfolgreich und mit Freude verbessert.

In diesem Vortrag wird ein praktikables System vorgestellt.