



## Lebensqualität ist das Ergebnis deiner Entscheidungen

Lebens- und Ernährungsthemen sind eng miteinander verbunden. Oft ist der eigene Lebensrhythmus aus dem Takt geraten. Wie die Natur, so folgt der Mensch einem Lebensrhythmus. Äußere und innere Ansprüche nötigen uns, oft seit Jahren, schneller zu leben als unser innerer Taktgeber es uns erlaubt. Eine Flut an Informationen verlangt uns täglich eine Vielzahl an Entscheidungen ab.

Neben zahlreichen psychischen und körperlichen Symptomen stellen wir fest, dass wir mit unseren Grundbedürfnissen wie schlafen, bewegen, atmen und essen nicht mehr „im Fluss“ sind.

Wir essen beispielsweise zu viel, zu hastig, zu einseitig, leiden unter chronischen Magen- und Darmbeschwerden oder Nahrungsmittel-unverträglichkeiten. Nicht selten sind Erkrankungen bereits eingetreten oder scheinen uns gar auf Dauer, mal mehr oder weniger zu belasten und man spricht von einer Chronifizierung.

Da heißt es, einen gesunden Kompromiss mit uns und unserer Umgebung zu finden. Wir sind genötigt, unsere Aufmerksamkeit auf uns selbst zu richten und wahrzunehmen, was uns eigentlich gut tut und damit gesunde Wege wiederzuentdecken. Erst somit erhalten wir Lebenskraft zurück und sind gewappnet für zukünftige Stressoren.

Meine Aufgabe sehe ich darin, mit Ihnen Ziele zu erarbeiten und Strategien zu entwickeln, die es ermöglichen, den persönlichen Leidensdruck zu reduzieren und ein Mehr an Lebensqualität zu erzeugen.

Der Zugriff auf das, was sich bereits bewährt hat, ist eine sinnvolle Ressource, um daran anzuknüpfen.

Im Gespräch bleiben Sie der Experte für Ihr eigenes Leben, Ihre Lebensziele, Ihre Veränderungsbereitschaft und Veränderungsmöglichkeiten. Sie erfahren mehr Klarheit und Orientierung.

Diese Arbeit erfordert eine gute Einfühlsamkeit in die Problemstellung des Ratsuchenden, auch Lebenserfahrung und eine gute Grundlage wissenschaftlicher Kenntnisse auf dem Gebiet der Ernährungswissenschaft und Psychologie.

Eine ständige Weiterbildung durch den Besuch von Fachfortbildungen ist nötig, um immer auf dem neusten Stand der Wissenschaft und Beratungsmöglichkeit zu sein. Veranlagung und Liebe zu diesem Beruf und ein großes Verantwortungsempfinden, sich selbst und anderen gegenüber, ergibt erst das Potential im Interesse der Ratsuchenden.

Ernährungstherapie wird von allen Kassen unterstützt.