

Ernährungstherapie

Mit der eigenen Ernährungsform hat der Mensch die Möglichkeit, sich positiv oder negativ zu beeinflussen, denn was wir als unsere Nahrung in uns aufnehmen, muss zweifellos grosse Auswirkungen auf unser geistiges und körperliches Sein haben. Davon zeugt das Sprichwort: "Du bist, was du isst."

Hierin liegt ein grosser therapeutischer Nutzen, der von zahlreichen Ernährungsberater/innen und Interessensgemeinschaften erkannt und erfolgreich umgesetzt wird.

Der Trend eines wachsenden Ernährungs- und Gesundheitsbewusstseins geht eindeutig in Richtung Vegetarismus und Vollwerternährung. Bei der fleischlosen Ernährungsweise spielt neben den gesundheitlichen Aspekten ebenfalls das ästhetische und ethische Empfinden eine wesentliche Rolle. Aber auch Anhänger der Rohkost, Makrobiotik und Trennkost sind immer zahlreicher. Gleichzeitig wächst das Bedürfnis und die Nachfrage nach qualitativen Produkten biologischer Herkunft und artgerechter Tierhaltung.