

## Fehlernährung

Eine falsche Ernährung zeichnet sich dadurch aus, dass sie sich immer mehr von der naturbelassenen Ernährung entfernt, woran sich der menschliche Stoffwechsel über die Evolution adaptiert hat. Diese Ernährung hat sich in den letzten Jahrzehnten massiv verändert zu industriell hergestellten Produkten, Fast-Food, angereichert mit Geschmacksverstärkern, Konservierungsmitteln, zuviel Zucker und Trans-Fetten. Der menschliche Stoffwechsel ist nicht vorbereitet auf solche drastische Veränderungen, was diesen zunehmend belastet und an den Rand der Regulationsfähigkeit bringt. Dies äußert sich in verschiedensten Symptomen und diffusen Krankheitsbildern, die sich durch medizinische Untersuchungen oft nicht einmal erkennen lassen. Eine naturbelassene, der ursprünglichen Lebensweise angepasste Ernährung (z.B. „Mittelmeer-Diät“, „Paleo-Diät“) hat in vieler Hinsicht nur positive Auswirkungen.

Mögliche Labor-Analytik:

- Mikonährstoff-Status
- Metabolischer Analysstatus
- Oxidativer Stress
- Computer Ernährungs-Analyse HCK und Microcare
- Epigenetische Ernährungsanalyse