

Integrative Ernährung

Ein ganzheitliches Konzept zur Prävention und Ernährungstherapie

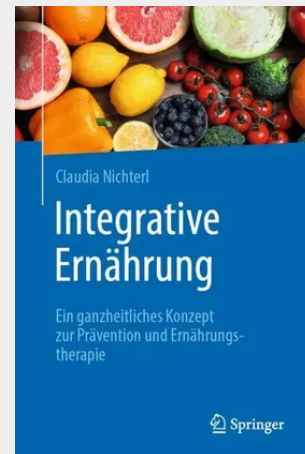
Integrative Ernährung verbindet aktuelle Erkenntnisse der Ernährungswissenschaft mit dem Erfahrungswissen traditioneller Medizinsysteme – allen voran der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Sie bietet ein seriöses, evidenzbasiertes Fundament für individuelle Ernährungsempfehlungen, die praxisnah, nachhaltig und ganzheitlich wirksam sind.

In dieser vollständig überarbeiteten Neuauflage wird die integrative Ernährungstherapie als wegweisendes Konzept für Prävention, Gesunderhaltung und die komplementäre Behandlung von Zivilisationserkrankungen vorgestellt – von Übergewicht über Allergien und Unverträglichkeiten bis hin zu Reizdarm, chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen oder Autoimmunprozessen. Ergänzt wurde die Neuauflage mit einem Kapitel zum Einsatz von heimischen Kräutern als wertvolle Helfer vor der Haustür mit kurzen Portraits, Tipps und Rezepten.

Der erste Teil behandelt die Grundlagen und die wesentlichen Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) im Vergleich zur klassischen Ernährungswissenschaft und Ernährungsmedizin. Im zweiten Teil werden die Vorteile der Integrativen Ernährung anhand von häufigen Beschwerde- und Krankheitsbildern beleuchtet. Im dritten und letzten Teil wird ein Ausblick auf die Einsatzmöglichkeiten gegeben.

Das Buch richtet sich an alle Berufsgruppen im Gesundheitsbereich und erklärt wie sie mit punktgenauen Tipps und Maßnahmen den Therapieerfolg ihrer Patienten in puncto Ernährung unterstützen können. Darüber hinaus schätzen auch Konsumenten die Hinweise zur Selbsthilfe.

Integrative Ernährung verbindet aktuelle Erkenntnisse der Ernährungswissenschaft mit dem Erfahrungswissen traditioneller Medizinsysteme – allen voran der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Sie bietet ein seriöses, evidenzbasiertes Fundament für individuelle Ernährungsempfehlungen, die praxisnah, nachhaltig und ganzheitlich wirksam sind. In dieser vollständig überarbeiteten Neuauflage wird die integrative Ernährungstherapie als wegweisendes Konzept für Prävention, Gesunderhaltung und die komplementäre Behandlung von Zivilisationserkrankungen vorgestellt – von Übergewicht über Allergien und Unverträglichkeiten bis hin zu Reizdarm, chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen oder Autoimmunprozessen. Ergänzt wurde die Neuauflage mit einem Kapitel zum Einsatz von heimischen Kräutern als wertvolle Helfer vor der Haustür mit kurzen Portraits, Tipps und Rezepten. Der erste Teil behandelt die Grundlagen und die wesentlichen Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) im Vergleich zur klassischen Ernährungswissenschaft und Ernährungsmedizin. Im zweiten Teil werden die Vorteile der Integrativen Ernährung anhand von häufigen Beschwerde- und Krankheitsbildern beleuchtet. Im dritten und letzten Teil wird ein Ausblick auf die Einsatzmöglichkeiten gegeben. Das Buch richtet sich an alle Berufsgruppen im Gesundheitsbereich und erklärt wie sie mit punktgenauen Tipps und Maßnahmen den Therapieerfolg ihrer Patienten in puncto Ernährung unterstützen können. Darüber hinaus schätzen auch Konsumenten die Hinweise zur Selbsthilfe.



34,99 €

32,70 € (zzgl. MwSt.)

Lieferfrist: bis zu 10 Tage

Artikelnummer: 9783662712917

Medium: Buch

ISBN: 978-3-662-71291-7

Verlag: Springer

Erscheinungstermin: 17.11.2025

Sprache(n): Deutsch

Auflage: 2. Auflage 2025

Produktform: Kartoniert

Gewicht: 511 g

Seiten: 327

Format (B x H): 155 x 235 mm

