**Ernährungsgewohnheiten im Fokus ganzheitlicher Behandlungsmethoden**

Das ganzheitliche Therapiekonzept der Alternativmedizin blendet keinen Bereich des Lebens aus. Deshalb wird auch über Ernährungsgewohnheiten gesprochen. Dieser Beitrag gibt Auskunft darüber, wie wichtig es ist, ein natürliches Verhältnis zu Speis‘ und Trank zu pflegen.

**Das höchste Prinzip der Alternativmedizin**

Ganzheitlichkeit ist in der Alternativmedizin von größter Priorität. Der Mensch wird nicht nur als Körper angesehen, dessen Leistungsfähigkeit wiederhergestellt werden soll. Stattdessen wird die Psyche ebenfalls mitbedacht. Sie beansprucht einen wichtigen Platz im ganzheitlichen Behandlungskonzept. Allerdings sind auch die diversen ökologischen und sozialen Einflüsse, die auf Körper und Geist einwirken, von Bedeutung. Lässt man diese außer Acht, läuft man Gefahr, die Ursachen für mache Probleme nicht zu finden.

**Lebensmittel haben Macht**

Erst kürzlich gaben die Vereinten Nationen bekannt, dass [1,4 Milliarden Menschen Hunger leiden, während ebenso viele als übergewichtig gelten](http://derstandard.at/1373512277818/Weltbevoelkerungstag-Jede-Sekunde-werden-wir-drei-Menschen-mehr). Der Zugang zu Nahrungsmitteln ist in den Ländern der Ersten Welt unbegrenzt. Importe ermöglichen uns den Verzehr von exotischen Früchten, viele Obst- und Gemüsesorten sind dank Glashäusern und chemischer Behandlungen nicht mehr nur saisonal erhältlich, sondern ganzjährig. [Manche Kartoffelchips werden zum Verpacken nach Malaysia transportiert](http://derstandard.at/1358303916602/Chips-und-Kartoffelsnacks-kaum-empfehlenswert), bevor man sie im Supermarkt zum Schnäppchenpreis kaufen kann. Wenn man das liest, könnte man meinen, dass das Verhältnis zwischen den Menschen und der für sie lebenswichtigen Nahrung aus den Fugen geraten ist. Ist dies tatsächlich der Fall, kann es zu Mangelerscheinungen kommen. Die Frage „[Wann sind wir gesund? – Haben wir hier schon einmal erörtert“.](http://heilpraxis-heise.de/Heilpraxis_wann-sind-wir-gesund.pdf) Nicht zuletzt deshalb ist es bei einer ganzheitlichen Behandlung wichtig, auch über Ernährungsgewohnheiten zu sprechen. Denn Speisen sind mehr als nur Kalorien.

**Zurück zum Ursprung statt Gesundheitswahn**

In unserer Gesellschaft wird über Essen immer wieder auf zwei Arten gesprochen. Zum einen werden verschiedene Speisen gerne als Kalorienfallen bezeichnet, die dafür verantwortlich sind, dass sich Fett ansammelt und man sich von einer guten Figur verabschieden kann. Auf der anderen Seite wird ein Gesundheitsbewusstsein vermittelt, das von den Menschen strenge Disziplin verlangt, im Hinblick auf die Ernährungsweise, aber auch auf das regelmäßige Betreiben von Sport. Dabei wird oft vergessen, dass Nahrung als Lebensquell dient. Weswegen eine Diät niemals eine langfristige Lösung sein kann, lesen Sie gerne unter [hypnose-zentrum.de](http://www.hypnose-zentrum.com/abnehmen-mit-hypnose-hypnos-berlin/) nach. Je natürlicher und ungezwungener man zu ihr steht, desto leichter kann man das Essen genießen.