

Essen auf die chinesische Art

Ernährungsberatung bei Dörte Petersen

VON GWENDOLY TRÄGER

Das Wohlbefinden, die Lebensqualität und die Gesundheit stärken – das sind Ziele der Ernährungs- und Gesundheitsberatung von Gesundheitstrainerin Dörte Petersen. In der Gemeinschaftspraxis, die sie mit Heilpraktikerin und Kollegin Isolde Rabe im Kirchweg 9 in Kassel betreibt, dreht sich alles um das Thema Ernährung.

Zwei Schwerpunkte hat ihre Arbeit: die konventionelle Ernährungsberatung auf Basis einer vollwertigen, ausgewogenen Ernährung und die chinesische Diätetik. Erstere richtet sich nach den Richtlinien der deutschen Gesellschaft für Ernährung und beschäftigt sich mit Fragen wie: Nehme ich alle wichtigen Nährstoffe zu mir? Habe ich Ernährungsdefizite? Wie kann ich gesund und dauerhaft abnehmen? Wie kann ich meine geistige Leistungsfähigkeit über die Ernährung stützen?

Auch ernährungsbedingte Krankheiten wie Gicht oder Diabetes können durch eine Beratung verbessert oder gar verhindert werden. Nicht nur theoretisch, auch praktisch arbeitet Dörte Petersen mit ihren Kunden. „Ich gehe auf Wunsch auch gerne mit meinen Kunden in den Super-



Informativ: Anhand einer Schautafel erläutert Dörte Petersen ihren Kunden das Thema Ernährung.

Fotos: Träger

markt zum Einkaufen oder schaue mir den gefüllten Kühlschrank mal genauer an“, so die Ernährungsberaterin. „Viele wissen, was sie essen sollten, können es aber nicht richtig umsetzen, zum Beispiel aus beruflichen Gründen“, sagt Petersen. Bei der Beratung gehe es somit auch darum, gesund auszuwählen, wie etwa in der Kantine in der Mittagspause. Generell gelte: Die Verwendung möglichst frischer Lebensmittel und ein

hoher Gemüse- und Obstanteil an den Mahlzeiten wäre ideal.

In der chinesischen Diätetik hat jedes Lebensmittel eine energetische Wirkung im Körper. Ungleichgewichte kommen durch falsche Ernährung. Nimmt jemand etwa zu viele heiße Lebensmittel wie Kaffee, Alkohol und Gewürze zu sich, kann sich das in Form von Schlaflosigkeit oder Nervosität auf den Körper auswirken. Über eine Beratung kann versucht werden, das Gleich-

gewicht wieder herzustellen.

Sowohl die konventionelle Ernährungsberatung, als auch die chinesische Diätetik sagen: an kalten Wintertagen sollte mindestens eine warme Mahlzeit eingenommen werden, da diese den Körper energetisch unterstützt. Kühle Speisen hingegen, ziehen dem Körper Energie ab und bringen das energetische Gleichgewicht aus der Balance.

Dörte Petersen bietet sowohl Einzelberatungen als auch Gruppenkurse an.

► Kontakt: Dörte Petersen, Ernährungs- und Gesundheitsberatung, Kirchweg 9, Kassel, ☎ 05 61 / 4 50 75 65, www.petersen-gesundheit.de, info@petersen-gesundheit.de



Wandschmuck: Chinesische Zeichen zieren die Wände in der Praxis.