

# Vorwort

Ich bin sehr dankbar, dass ich schon seit einigen Jahren für den Thieme Verlag als Autorin Artikel zu verschiedenen Ernährungsthemen schreiben darf. Als ich das Angebot erhielt, dieses Buch für Sie als Heilpraktiker zu schreiben, war ich überwältigt. Ich freue mich riesig, Sie auf diesem Weg bei Ihrer Arbeit zu unterstützen. Es erwartet Sie ein fundiertes Werk, das wissenschaftliche und ganzheitliche Betrachtungsweisen vereint.

Mein Weg führte mich über die klinische Ernährungstherapie schließlich zur ganzheitlichen Ernährungsberatung und -therapie. Seit 12 Jahren betreue ich Patienten in meiner eigenen Praxis, in der ich die westliche Ernährungsberatung mit ganzheitlichen Ansätzen verbinde. Ich habe das Glück, mit Heilpraktikern, Physiotherapeuten und Ärzten zusammenzuarbeiten, um die Patienten bestmöglich, abgestimmt auf ihre Bedürfnisse, zu betreuen.

*„Achtsames Essen verbindet uns mit der Nahrung, die uns von der Natur, den Lebewesen und dem Kosmos geschenkt wird, und drückt unsere Dankbarkeit dafür aus.“*

(Thich Nhat Hanh)

Ernährung ist für mich nicht nur reine Nahrungsaufnahme – sie bringt Lebensenergie, Genuss, Freude und Wohlbefinden, und die Zubereitung gesunder Mahlzeiten sollte alltagstauglich und einfach sein.

Es ist mir ein großes Anliegen, Ihnen mit diesem Buch Unterstützung anzubieten, um die Ernährungstherapie bei verschiedenen Erkrankungen zu verstehen. Das soll Ihnen dabei helfen, Ihren Patienten gezielt Empfehlungen geben zu können und Ihre Patienten zu einer gesünderen Lebens- und Ernährungsweise zu motivieren.

Ich danke von Herzen dem Team des Thieme Verlags für die wertschätzende Zusammenarbeit und das Vertrauen in mich und meine schriftstellerischen Fähigkeiten: Danke für die professionelle Überarbeitung und Umsetzung der Texte und dafür, dass Sie immer ein offenes Ohr für meine Anliegen hatten.

Ein besonders liebevoller Dank gilt meinem Mann, meinen Kindern, meinen Eltern, Geschwistern und Angehörigen, die mir immer Kraft, Zeit und Zuversicht schenkten. Durch sie durfte ich erfahren, wie bedeutend es bei solch einem Buchprojekt ist, den Rücken freigehalten zu bekommen.

Einen großen Anteil an der Vollendung dieses Buchs haben auch meine lieben Freunde, Kollegen, Bekannten, Patienten, Kunden, meine „Ernährungskollegen“ Katharina Haas und Fabian Kirchner und die Frauen aus meinem Schreibsalon „Musenkuss“. Ihr alle habt mich inspiriert und motiviert, ermutigt, Euch in Geduld geübt und immer an mich geglaubt.

Ich wünsche Ihnen viel Freude und erkenntnisreiche Unterstützung für Ihre tägliche Arbeit beim Lesen und Arbeiten mit diesem hoffentlich gelungenen Werk.

Jena, im April 2025

**Uta Fernkäse**