

Pressemitteilung

SRH Hochschule für Gesundheit

SRH Hochschule für Gesundheit

13.01.2022

<http://idw-online.de/de/news786652>

Buntes aus der Wissenschaft, Forschungs- / Wissenstransfer
Biologie, Chemie, Ernährung / Gesundheit / Pflege
überregional



Wie Essig die Gesundheit fördert

Prof. Dr. Dorothea Portius von der SRH Hochschule für Gesundheit klärt in der Sendung „Hauptsache Gesund“ über Hausmittel auf.

„Unsere Ernährung hat einen maßgeblichen Einfluss auf die Gesundheit. So können Wachstum, Entwicklung und Leistungsfähigkeit sowie das allgemeine psychische und physische Befinden durch gesundheitsförderndes Essen und Trinken gezielt unterstützt werden. Viele Nahrungsmittel sind zugleich Heilmittel, die schon seit Langem in der Hausmedizin verwendet werden. Dazu gehört auch Essig, der viel mehr ist als nur eine Grundzutat für fast alle Salate“, erläutert Prof. Dr. Dorothea Portius, Studiengangsleiterin im Bachelor-Studiengang Ernährungstherapie und -beratung an der SRH Hochschule für Gesundheit am Campus Gera.

In der MDR-Sendung „Hauptsache Gesund“ vom 13. Januar 2022 klärt Prof. Dr. Dorothea Portius ausführlich über die vielfältigen Möglichkeiten, Essig für die Gesundheit einzusetzen, auf. Dieser kann zum Beispiel als Fußbad, Haarspülung oder Fieberwickel verwendet werden. Darüber hinaus soll er die Verdauung ankurbeln und die Haut zarter machen. Dabei ist Essig jedoch nicht gleich Essig. Um verschiedene Beschwerden auf natürliche Weise zu lindern, eignet sich nicht jede Essigsorte. Worauf es also zu achten gilt, weiß Prof. Dr. Dorothea Portius als praktizierende Ernährungstherapeutin.

Ihr Wissen gibt sie auch als Professorin an der SRH Hochschule für Gesundheit an angehende Ernährungsberater:innen und Ernährungstherapeut:innen weiter. „Das Thema gesunde Ernährung erfährt seit Jahren ein reges Interesse. Angesichts dessen, dass in Deutschland über vier Millionen Menschen von einer Fehl-, Mangel-, Unter- oder Überernährung betroffen sind, spielen auch Therapiemöglichkeiten und Präventionsprogramme eine immer größere Rolle“, beschreibt Prof. Dr. Dorothea Portius die Hintergründe des Studiengangs Ernährungstherapie und -beratung.

Studierende lernen im NC-freien Bachelor-Studiengang Ernährungstherapie und -beratung an der SRH Gesundheitshochschule in Gera und Leverkusen alles rund um die Zusammensetzung und Wirkungsweise unserer Ernährung. Dabei wird von Anfang an nicht nur medizinisches und ernährungstherapeutisches Fachwissen sowie Methodenkompetenz vermittelt, sondern mit zahlreichen praxisnahen Projekten auch der Weg für die Arbeit als Ernährungstherapeut:in geebnet. Damit sind die Studierenden nach ihrem Abschluss in der Lage, ernährungsbedingte Krankheiten zu erkennen, zu verstehen und zu behandeln.

Prof. Dr. Dorothea Portius studierte an der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg Ernährungswissenschaften und promovierte an der Universität Genf. Neben ihrer akademischen Laufbahn ließ sie sich zur ganzheitlichen Ernährungstherapeutin ausbilden und bietet heute in ihrer eigenen Praxis in Leipzig Beratungen an. Zudem ist sie Dozentin an den Volkshochschulen, wo sie Vorträge über Ernährung, Gesundheit und Prävention hält.

Mehr zur Ernährungstherapie und -beratung erfahren:

Interessierte können sich für den kostenfreien Online-Infonachmittag am 10.02.2022 um 16:00 Uhr ab sofort unter events.hsge@srh.de anmelden.

wissenschaftliche Ansprechpartner:

<https://www.srh-gesundheitshochschule.de/unsere-hochschule/hochschulteam/dorothea-portius/>

