

Gesundheit beginnt mit der richtigen Ernährung

Essen hält uns am Leben

Gesunde Ernährung ist die Basis für unsere Lebenserhaltung. Sowohl körperliches, geistiges, psychisches und soziales Wohlbefinden werden maßgeblich über unsere Ernährungsgewohnheiten geregelt.

Unser gesamtes Äußeres und unsere Leistungsfähigkeit wird über unsere Nahrungszufuhr gesteuert. Eine hochwertige angepasste Ernährung ist die wesentliche Voraussetzung für unsere Gesundheit.

Die Versorgung des Körpers mit allen Nähr- und Wirkstoffen und einer ausreichenden Menge an Begleitstoffen ist Voraussetzung für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden des Menschen.

In einer gemischten Kost - die nicht einseitig auf bestimmte Nahrungsmittelgruppen beschränkt ist und reich an rohem Obst, Gemüse, Milch- und Vollkornprodukten ist - sind alle lebensnotwendigen Stoffe enthalten.

Fehlen in unserer Nahrung über einen bestimmten Zeitraum verschiedene Inhaltsstoffe (z.B. Vitamine), kommt es zu Mangelkrankheiten.

Nicht alles, was schmeckt, tut uns gut:

In unserem Lebensraum werden dem Körper bestimmte Nährstoffe eher zu reichlich zugeführt (z. B. Fette), dies verursacht verschiedene Wohlstands- (Zivilisations-) Krankheiten, wie Fettleibigkeit, Diabetes, Gicht, Herzinfarkt....

Zum Entstehen dieser Krankheiten tragen aber auch Stress, geringe körperliche Bewegung, Rauchen, Alkohol, etc. bei.

Mit dem richtigen Essen können Sie Ihre Leistungsfähigkeit optimieren, Ihre Stimmung verbessern – und vor allem: das Altern verzögern.