„ Deine Nahrung soll Dein Heilmittel sein“

(Hippokrates, 400 v.Chr.)

Dieses Zitat des wohl bekanntesten Arztes der Antike gewinnt heute wieder an Bedeutung.

Obwohl die meisten Menschen in Deutschland das Glück haben, jeden Tag selbst auswählen zu können, was sie essen, vernachlässigen viele den Gesundheitsaspekt der Nahrung.
Dabei ist es nachgewiesen, dass eine gesunde Ernährung den Körper stärkt und eine ungesunde Ernährung oft zu Erkrankungen führt.

Wer an der Qualität seiner Nahrung spart kann einen hohen gesundheitlichen Preis zahlen!

Wie sinnvoll sind Nahrungsergänzungsmittel?

Wer seine Nahrung jeden Tag nach den Kriterien der Ernährungspyramide auswählt, nicht raucht, wenig Stress hat und keine Absorptionsstörung im Magen-Darmtrakt, der kann davon ausgehen, dass sein Körper genug Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente über die Nahrung aufnimmt.
Bei sportlicher Belastung, Krankheit oder Stress sollte die Menge an Obst und Gemüse auf 8 Portionen am Tag erhöht werden.
Jeder, der sich nicht an die Vorgaben der Ernährungspyramide hält, geht das Risiko ein, dass seine körpereigenen Depots leer laufen und das Risiko für diverse Krankheiten steigt.
Diese Menschen sollten sich kompetent beraten lassen und gezielt Nahrungsergänzungsmittel kaufen.

Es wurde festgestellt, dass viele Menschen in Deutschland einen Vitamin D Mangel haben. Deshalb empfehlen wir, den Vitamin-D Spiegel von ihrem Hausarzt überprüfen zu lassen. Bei Bedarf sollten dann Vitamin D Präparate genommen werden.

Wie sinnvoll ist eine vegetarische oder vegane Ernährung?

Es gibt Studien, die darauf hinweisen, dass eine vegetarische oder vegane Ernährung das Risiko für viele Erkrankungen mindert.
Auf keinen Fall ist eine solche Ernährung schädlich.
Natürlich gelten auch hier die Empfehlungen der Ernährungspyramide, nur dass die tierischen Produkte ganz oder teilweise ersetzt werden.
Eine Substitution mit einigen Vitaminen und Spurenelementen kann hier sinnvoll sein. Es gibt spezielle Präparate für Veganer und Vegetarier.

Legen Sie ab und an mal einen vegetarischen oder veganen Tag ein – Ihr Körper wird es Ihnen danken – und die Umwelt auch!

Unsere Tipps für Sie:

- Trinken Sie reichlich Wasser – ca. 1,5 Liter pro Tag.
- Genießen Sie die Lebensmittelvielfalt, kaufen Sie saisonale Produkte.
- Genießen Sie jeden Tag 5 Portionen Obst und Gemüse.
- Kaufen Sie hochwertige Nahrungsmittel aus der Region oder aus biologischem Anbau.
- Versuchen Sie, nur vollwertige Getreideprodukte zu kaufen.
- Verzichten Sie auf Fertigprodukte.
- Bereiten Sie die Mahlzeiten schonend zu, dünsten Sie Gemüse und verzichten Sie weitgehend auf Frittiertes.
- Nehmen Sie sich Zeit zum Essen und genießen Sie Ihre Mahlzeiten.
- Setzen Sie Zucker und Salz sehr bewusst ein und versuchen so weit wie möglich darauf zu verzichten.

- Bleiben Sie in Bewegung – 30-60 Minuten aktive Bewegung oder Sport sollten jeden Tag möglich sein.
- Versuchen Sie, jeden Tag 10.000 Schritte zu gehen.