

Unsere heutige Ernährungsweise unter die Lupe genommen



Unternehmer sind oft wegen Zeitmangel, unregelmäßigen Essenszeiten, Stress, Hektik und Hast mehr betroffen und setzen ihre Gesundheit aufs Spiel!

Weltspiegel vom 19.4.07

Deutsche sind die dicksten Europäer. Deutschland hat mit den USA gleichgezogen.

Was läuft da aus dem Ruder? Sind wir nicht genügend informiert? Was steckt dahinter?

All diese Fragen kommen auf, wenn man nur einen Teil, Fettleibigkeit in Europa, die sich epidemieartig verbreitet, verfolgt.

In der heutigen Zeit schaut man doch schon darauf, dass eine vitalstoffreiche, ausgeglichene und nicht belastende Ernährung zugeführt wird. Es kommt ja auch eine Flut von Informationen über die Medien auf uns zu. Wird man da etwa auch abgeschreckt oder verwirrt? Jeder weiss es ja besser!

Wenn jeder doch mal auch etwas Selbstverantwortung zur eigenen Person nehmen würde, dann hätte man nicht sieben von zehn Personen beim Arzt, die auf eine schlechte Ernährungs-Gewohnheit zurückzuführen ist. Die Krankassen steigen und irgendwann können die Prämien nicht mehr bezahlt werden.

Ein Wirrwarr von Einflüssen, das die Entscheidung das Richtige zu tun, verunmöglicht.

Die einen schauen auf reduzierte Kohlenhydrate, den Glykämischen Index oder auf erhöhte Proteinzufuhr, andere schwören auf

FDH oder machen Null-Diäten. Bewegung, denken andere, ist die Lösung. Man ist schon gar nicht mehr «in», wenn man Nordic Walking, Aerobic oder allg. Fitness nicht selbst betreibt. Trotzdem haben viele der sich mühsam abrackern Menschen kein Erfolg das Fett an der Stelle weg zu kriegen, wo sie es auch tatsächlich weghaben wollen.

Dazu kommen noch verschiedene Allergien die einem das Leben schwer machen. Eines der weit verbreiteten ist die Laktoseintoleranz.

Weltweit leiden ca. 2/3 der weltweiten Bevölkerung an der Milchzuckerunverträglichkeit.

Da unsere heutige massenweise Lebensmittel-Produktion nicht mehr das enthält, was der Mensch dringend braucht, ist schon lange klar. Nahrungsergänzungs-Produkte werden überall angeboten und sind ein absolutes

Muss in der heutigen Zeit. Auch wenn viele behaupten «Ich nehme nichts!», ist Nahrungsergänzung fast überall präsent.

Auch wenn man genügend Sport treibt, nie geraucht hat, keinen Alkohol getrunken hat und sich scheinbar gesund ernährt hat, gibt es immer wieder Menschen, die an einem plötzlichen Herzinfarkt oder Schlaganfall sterben. Warum passieren denn solche Dinge?

Es ist bewiesen, dass unsere Gefässe durch Vitaminmangel spröde werden. Je mehr Vitamin C vorhanden ist, desto mehr Kollagen können

die Gefässwandzellen produzieren. Die Gefässe sind dementsprechend elastischer und stabiler. Hat der Körper jedoch zu wenig Vitamin C zur Verfügung, können die Blutgefässe nicht ausreichend verstärkt werden und an den Innenwänden der Arterien entstehen Millionen kleiner Risse und Läsionen – der Beginn von Arteriosklerose. Hinzu kommt, dass das «gute Cholesterin» HDL diese Risse repariert und dabei können Schlackenstoffe hängen bleiben. Das «schlechte Cholesterin» LDL transportiert

das Cholesterin aus der Peripherie zu den Zellen und kann sich an den Gefässwänden ablagern. Das Verhältnis von LDL zu HDL im Blut sollte also möglichst gering sein.

Bei Hund und Katz wird peinlichst genau geschaut, dass alle Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe, essentielle Fettsäuren u.v.m vorhanden sind, damit das Fell so glänzend ist. Auf den



Packungen ist detailliert aufgelistet, was und wie viel von wem in der Packung ist.

Wie sieht es mit uns selbst aus? Bekommen wir unsere Vitalstoffe (VITA = Leben)?

Nur auf die Ernährungspyramide zu achten ist alleine schon schwer und bringt auch nicht den gewünschten Erfolg. Drei Säulen die ein Leben verändern kann, sind:

Genügend Wasser

Ausgewogene vitalstoffreiche Ernährung

Bewegung

Erich Huber