

GESUND LEBEN

GESUND ERNÄHREN

- so aktuell wie nie!

Die Gesundheitsserie
von Renate Theilen



Weltweit leben rund eine Milliarde Menschen mit starkem Übergewicht. Übergewicht gilt als wesentlicher Risikofaktor für die Entwicklung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Liegen noch weitere Risikofaktoren wie z.B.: Diabetes, Fettstoffwechselstörung oder Bluthochdruck vor, besteht eine deutlich höhere Gefahr, im Laufe des Lebens einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden.

Bewegungsmangel und ungesunde und denaturierte Nahrungsmittel führen dazu, dass gerade im Kinder- und Jugendalter schon der Grundstein für eine Fehlernährung gelegt wird. Meist bedeutet Fehlernährung, dass ein oder mehrere Nahrungsbestandteile in falscher Menge verzehrt werden, z.B. zu fettreiche oder zu vitaminarme Kost.

Unter Nahrungsbestandteilen versteht man Fette, Proteine (Eiweiße), Aminosäuren, Kohlenhydrate, Vitamine, Salze, Spurenelemente, Wasser, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe (z.B.: Aromen und Farbstoffe)

Gesunde Nahrung enthält alle notwendigen Nahrungsbestandteile, die Bestandteile in einer sinnvollen Zusammensetzung (z. B. kalorienreiche Menge an Kohlenhydraten, Eiweißen und Fetten), ist ausgewogen (von allem etwas), enthält genügend Flüssigkeit, wird nach Ernte bzw. Schlachtung umgehend verarbeitet und verzehrt, enthält die Bestandteile in ihrer naturbelassenen Form und enthält keine ungesunden Mengen an Keimen und Schadstoffen.

Folgende Krankheiten können im Zusammenhang mit Ernährung stehen - z.B.: • Adipositas (Fettleibigkeit) und Übergewicht • Arterienverkalkung • Bluthochdruck • Blutarmut • Diabetes mellitus • Gicht und Gallensteine • Krebserkrankungen • Magersucht • Mineralstoffmangel • Muskelkrämpfe • Osteoporose (Knochenentkalkung durch Calciummangel) • Schlaganfall • Gehirnschlag • Vitaminmangelkrankungen • langfristige Schäden an Knochen, Gelenken und Zähnen.

Wer auf seine Ernährung achtet braucht keine Diät, um leistungsfähiger zu werden und um langfristig Gewicht zu verlieren oder zu halten. Es ist in jedem Fall sinnvoll, seine Ernährung und sein Essverhalten in jedem Alter regelmäßig zu überprüfen. Die Erfahrung hat jedoch gezeigt, dass trotz der bestehenden Informationsflut und Aufklärung über Ernährung gerade beim Abnehmen eine persönliche Beurteilung, Betreuung und Führung den Gesunden und Kranken hilfreich unterstützt.

Hierzu bietet Frau Theilen in der Naturheilpraxis an, auch in Bezug auf mögliche oder bestehende Erkrankungen, für Sie eine Optimierung hinsichtlich Ihrer Ernährung zu erzielen.

Weitere Infos zu diesem Thema? Frau Theilen gibt diese gerne „live“ im Internet unter www.watisslos-kaarst.de. Tragen Sie Ihre Frage im „Forum Gesund leben“ ein. WIR ANTWORTEN!

Naturheilpraxis Renate Theilen • Königsheide 95 • Willich-Schiefbahn • Tel. 02154/81178! Fax 02154/814695 • renatetheilen@aol.com • www.naturheilpraxis-theilen.de