



26.04.15-27.04.15 D.&J.Auzinger 23.August 2020

Gesunde Ernährung

Wenn der Kopf oder die Gedanken Beschwerden bereiten, greift man schnell zur Tablette.

Dabei haben auch viele Lebensmittel eine Heilendwirkung.

« Du bist was du isst» heisst es.

Wer sich gesund Ernährt, kann Krankheiten wie Bluthochdruck oder Gicht gezielt entgegenwirken.

Den viele Nahrungsmittel enthalten Stoffe, die wie Medizin wirken. So ist z.B. Lachs weitaus mehr als nur eine Delikatesse, er steckt voller wertvoller Antioxidantien, die den Körper vor Entzündungen und damit vor Krankheiten wie Arthrose schützen.

Wichtig ist jedoch, seinen Speiseplan genau den Beschwerdebild anzupassen.

Während Migräne-Patienten z.B. öfter Spinat geniessen sollen, ist das Gemüse für jedermann, der an Gicht leidet, nicht empfehlenswert.

Grund

Spinat ist reich an Purin, das die Gelenkbeschwerden verschlimmern kann.

Entscheidend bei chronischen Leiden ist also die Auswahl der richtigen Lebensmittel, sowie das gezielte Weglassen von speisen, die dem Körper nicht gut tun.

Stellen Sie Ihre Ernährung bei Bedarf einfach um.

Bluthochdruck = auf gute Fette setzen .

Weltweit leiden jeder dritte an Hypertonie (Bluthochdruck), allein in Deutschland sind es rund 20 Millionen Menschen betroffen.

Wer zu fett oder zu salzig isst,viel Alkohol trinkt oder sich wenig bewegt, erhöht das Risiko zu erkranken erheblich.

Bevor Sie also zur Tablette greifen, sollten Sie zunächst auf salzige Speisen und ungesunde Fette verzichten, die sich z.B. in Fast Food befinden.

So senken Sie gleichzeitig ihr Herzinfarkt - Risiko.

Das tut gut!

Fisch

Hafer

Rapsöl

Walnüsse

Avocados

Hülsenfrüchte

Knoblauch

Das sollte man Meiden

Salz

Schinken

Fertigprodukte

Süßigkeiten

Alkohol