

Lebensfreude durch richtige Ernährung

24.02.2010, 12:47 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Unister GmbH - news.de*

Die Frage nach der richtigen Ernährung beschäftigt die Menschheit von jeher. Das Nachrichtenportal news.de stellt in einem Interview mit Lebensberater Klars Schubring die makrobiotische Ernährung vor.

Die Idee der Makrobiotik stammt schon aus der Antike und findet langsam ihren Weg in die moderne Gesellschaft. Besonders in Japan nimmt sie eine Vorreiterrolle ein: Hier gibt es weniger Viehzucht, dafür größere Agrarflächen. Um den in tierischen Nahrungsmitteln enthaltenen Mineralanteil trotzdem abdecken zu können, suchen die Japaner nach entsprechenden Alternativen. Diese finden sie beispielsweise in Soja und Misopaste, die ideal für die Nervenversorgung sind und somit die Hirnfunktionen unterstützen.

Denn Makrobiotik ist eine Ernährungsform, die besonders die Leistung des Gehirns fördern und den Körper gesund halten und entlasten soll. Dabei wird sie nicht nur als Form der Nahrungsaufnahme betrachtet, sondern auch als Weg zu mehr Freiraum und Glück. Dies soll der Mensch durch die Vielfältigkeit der Nahrungszusammenstellung erlangen. Und aus glücklichen und freien Individuen resultiere wiederum ein friedliches Miteinander der Gesamtbevölkerung. So wird Essen und Trinken in der Makrobiotik immer im gesellschaftlichen Zusammenhang betrachtet.

Grundlage sei die Frage, was die Intelligenz des Menschen nährt. Denn die geistige Entfaltung sei die Basis für soziale Kompetenz. Dabei ist eine ideale Intelligenzernährung jene, die eine geringe Belastung für den Organismus darstellt, während alle wichtigen Nährstoffe für geistige Arbeit geliefert und die Nerven gestärkt werden. Besonders empfehlenswert sei hierfür Getreide wie beispielsweise Hirse. Lang genug und mit nur wenig Salz gekocht, setzt es Nährstoffe frei, die für den Organismus wichtig sind. Diese sind zwar auch in einer Bratwurst oder einer Portion Pommes enthalten. Die Verdauung solcher Speisen beanspruche den Körper jedoch deutlich mehr als der Getreidebrei. Durch somit eingesparte Energie würde nicht nur die Gesundheit (www.news.de/gesundheit.html) gefördert, sondern auch die Freude am Leben.

Weitere Informationen:

www.news.de/gesundheit/855045002/essen-und-ein-besserer-mensch-werden/1/

Portrait

Die Unister Media GmbH vermarktet erfolgreiche deutschsprachige Medienportale wie www.news.de und www.boersennews.de, die auch branchenübergreifend Verbraucherinformationen aus dem Reisebereich für www.ab-in-den-urlaub.de und www.preisvergleich.de und dem Finanz- und Versicherungsbereich für www.kredit.de, www.geld.de, www.versicherungen.de und www.private-krankenversicherung.de liefern.

News-ID: 401358 • Views: 1051 (Stand: 26.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/401358/Lebensfreude-durch-richtige-Ernahrung.html>