

## Essverhalten: Nehmen Sie sich Zeit!

08.12.2011, 17:00 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *LAKTONOVA Gesundheitsprodukte*  
Presseagentur: *Die Schreibpatzen - Textwerkstatt Kathrin Demuth*

---

Die Anzahl und Häufigkeit sogenannter Zivilisationskrankheiten steigt: Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten wie Laktose-, Fructose- und Histamin-Intoleranzen oder auch das Reizdarmsyndrom sind auf dem Vormarsch. In den letzten Jahren ist zudem die Tendenz gewachsen, Bio-Produkte einzukaufen. Durch Lebensmittel-Skandale und gehäufte Krankheitsfälle rückt das eigene Essverhalten wieder stärker in den Fokus der Aufmerksamkeit. Immer mehr Menschen werden sich wieder bewusst, dass eine gesunde Ernährungsweise die eigene Vitalität steigert und vor einem übermäßigen Konsum von künstlichen Zusatzstoffen und Dickmachern schützt.

### In der Hektik des Alltags

Unser moderner Ernährungsstil ist häufig von Stress geprägt: In der Hektik des Alltags fehlen oft die Zeit und die Lust zum Kochen. Da versprechen die Fertiggerichte und Konserven im Supermarkt eine üppige Mahlzeit ohne großen Aufwand. Das Fast-Food-Restaurant direkt neben dem Büro und die Imbisse am Bahnhof bieten sich dazu an, in der Mittagspause einen schnellen warmen Snack zu besorgen und den Punkt „Essen“ fix von der Agenda zu streichen. Wenn es schnell gehen soll, macht man sich selten Gedanken über künstliche Zusatzstoffe und Kalorien. Doch genau die tragen unter anderem dazu bei, dass Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten entstehen und die eigene Fitness in Mitleidenschaft gezogen wird.

### Tempo rausnehmen, bewusster essen

Wenn plötzlich Magen-Darm-Beschwerden einsetzen, die zum Beispiel auf eine Milchzucker- oder eine Gluten-Unverträglichkeit hindeuten, muss man umdenken - ob man will oder nicht. Wer will schon mit Magenkrämpfen Rechnungen schreiben, Bilanzen kontrollieren oder einen aufregenden Kindergeburtstag ausrichten? Plötzlich muss man sich die Zeit nehmen, seine Ernährungsweise zu hinterfragen. Ein Ernährungsberater hilft, das eigene Essverhalten genauer zu betrachten und schließlich umzustellen, der Blick beim Einkauf fällt nun auf die Etiketten der zu erwerbenden Nahrungsmittel. Das nimmt Zeit - gleichzeitig aber fördert es die Vitalität, den Genuss und damit auch die Lebensqualität. Und mit den richtigen Rezepten können Gemüsegerichte genau so starke Gaumenfreuden auslösen wie die nun seltener anwesenden Pommes.

### Weitere Informationen

Die Webseite [www.ernaehrungsportal.eu](http://www.ernaehrungsportal.eu) des Gesundheitsexperten Thilo Schleip enthält neben hilfreichen Informationen über und Hinweisen auf eine gesunde Ernährungsweise, Lebensmittel-Intoleranzen und -Allergien, Krankheiten und Rezepte noch viele andere weiterführende Links bezüglich des Themas „Ernährungsweisen“.

(Quelle: [www.ernaehrungsportal.eu](http://www.ernaehrungsportal.eu) (07. Dezember 2011))

## Portrait

Die Firma LAKTONOVA Gesundheitsprodukte führt ein Sortiment von diätetischen Lebensmitteln, Gesundheits-Ratgebern und Therapie-Programmen speziell für Menschen mit Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten und

Reizdarmsyndrom. Der regelmäßige Kontakt zu 2.000 Klinikärzten, niedergelassenen Ärzten, Ernährungsberatern und Heilpraktikern garantiert ein qualitativ hochwertiges Produktsortiment, dass sich stets am aktuellen medizinischen Wissensstand orientiert. Die Webadresse lautet: [www.laktonova.de](http://www.laktonova.de)

---

News-ID: 592915 • Views: 1381 (Stand: 31.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/592915/Essverhalten-Nehmen-Sie-sich-Zeit.html>