
Was macht eigentlich eine gesunde Ernährung aus?

12.03.2012, 16:57 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Kummer*



Britta Kummer

Der Spruch „Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen kennt wohl jeder, aber worauf muss man achten, um sich gesund, vollwertig und ausgewogen zu ernähren?

Im heutigen reichhaltigen Lebensmittelangebot ist es nicht immer leicht, sich zurechtzufinden und auch die Ernährungsempfehlungen in den Medien sind nicht immer hilfreich, sondern verwirren mehr.

Doch so schwer ist das gar nicht, denn gut Essen gehört zu den schönsten Dingen im Leben.

Selbst nach all den Skandalen um BSE, Genmanipulation, Hormonbehandlung und andere ist es immer noch möglich, zu genießen und sich natürlich zu ernähren. Auch die Experten in Sachen Ernährung sind sich da einig. Unter gesundem Essen versteht man heute eine abwechslungsreiche, ausgewogene und frische Mischkost, die ruhig mit viel Ideenreichtum zubereitet werden darf.

Auf dem Speiseplan sollten also viele pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse, Obst und Getreideprodukte stehen. Ebenso ist es wichtig weniger Fette und Fleisch zu essen, aber auch Milchprodukte und Fisch gehören zu einer ausgewogenen Ernährung und sollten nicht vergessen werden. Natürlich ist es auch besonders wichtig ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen, wie z. B. Mineralwasser, Früchte- oder Kräutertees, um die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit aufrecht zu erhalten. Kaffee zählt nicht dazu. Bereits Flüssigkeitsverluste von 2 Prozent vermindern deutlich die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und tun unserem Körper nicht gut.

Man sollte immer wieder andere Speisen auswählen. Hierbei sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Je abwechslungsreicher man kombiniert, desto besser ist man mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen versorgt.

Jeder Mensch stellt zwar andere Anforderung an die Ernährung, aber wenn man auf die Bedürfnisse seines Körpers eingeht, ist es gar nicht so schwer, ihn mit allen wichtigen Dingen zu versorgen und mit Sicherheit wird uns unser Körper dies danken.

Sich jeden Tag aufs Neue zu überlegen, was man Schmackhaftes und Gesundes kocht, ist nicht immer so leicht. Die Zubereitung sollte auch nicht immer zu aufwendig sein, denn wenn man voll im Alltag steht, hat man nicht immer die Zeit, Stunden am Herd zu stehen. Deshalb kann man sich in zahlreichen Kochbüchern Hilfe suchen und bestimmt findet man dort genug leckere Rezepte, die gut für den Körper und auch schnell zuzubereiten sind wie z.B. in den Büchern:

„Aber bitte kohlenhydratarm“, Autoren Wolfgang Fiedler und Jutta Schütz, ISBN 978-3-86850-3227, tredition-Verlag, Hamburg, Euro 9,90

„Low Carb Revolution - Kohlenhydratarms Powerschlemmen“, Autoren Erkus, Herstellung und Verlag: Books on Demand GmbH, Norderstedt, ISBN: 978-3-84480-908-4, Preis: Euro 6,90

„Lecker ohne totes Tier“, Autoren Kummer Schütz, Herstellung und Verlag: Books on Demand GmbH, Norderstedt, ISBN: 978-3-8423-7540-6, Preis: Euro 7,90

„Meine verträgliche Küche“, Autor Sabine Beuke, Verlag: Books on Demand GmbH, Norderstedt, ISBN: 978-3-8391-5192-1, Euro 7,99

„Low Carb Weltreise“ Kohlenhydratarms Spezialitäten aus der ganzen Welt, Autorin Jutta Schütz, Herausgeber: FIT GESUND SCHÖN, tredition-Verlag, Hamburg, ISBN: 978-3-8424-0084-9, Euro 14,99

„Fisch - Der Quell des Lebens Teil 1“ (E-Book), Autor Wolfgang Fiedler, tredition-Verlag, Hamburg, ISBN: 978-3-86850-548-1, Euro 6,00

Portrait

Britta Kummer ist Schriftstellerin und Autorin. Sie schreibt Kinder, Jugend- und Kochbücher, wurde am 02.10.1970 in Hagen geboren und wohnt heute in Ennepetal.

Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man im Verlag BoD.

News-ID: 615466 • Views: 1429 (Stand: 30.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/615466/Was-macht-eigentlich-eine-gesunde-Ernaehrung-aus.html>