

Anders essen

28.04.2015, 18:33 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.*

VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. über alternative Ernährungsstile

Berlin, 28. April 2015. Im Frühling endlich gesünder, schlanker und fitter werden – das wünschen sich viele. Auf Dauer mehr Wohlbefinden und weniger Kilos versprechen alternative Ernährungsrichtungen wie die vegane oder die Fünf-Elemente-Ernährung. Die VERBRAUCHER INITIATIVE sagt, welche Methoden für eine gesunde Ernährung geeignet sind.

Klassiker der alternativen Richtungen sind die vegetarische Ernährung und die Vollwert-Kost. Sie entsprechen den geltenden Ernährungsempfehlungen und sind für alle Bevölkerungsgruppen dauerhaft geeignet. Im Trend liegt weiterhin die vegane Lebensweise, bei der alle tierischen Produkte abgelehnt werden. Ob man sich auf Dauer vegan ernähren sollte, ist unter Experten umstritten. „Wer sich dafür entscheidet, sollte die Lebensmittel sorgfältig auswählen, ausgewogen essen und möglichen Nährstoffdefiziten gezielt vorbeugen. Im Übrigen sollte auch die übliche Mischkost abwechslungsreich zusammengestellt sein“, betont Alexandra Borchard-Becker von der VERBRAUCHER INITIATIVE. Zuspruch finden die Fünf-Elemente-Ernährung, die auf der Diätetik der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) basiert und die ayurvedische Ernährung. Beide ermöglichen es, vielseitig und gesund zu essen. Andere Formen mit einer einseitigeren Lebensmittelauswahl wie die Rohkost-Ernährung oder die Makrobiotik sind nicht oder nur mit Einschränkungen als dauerhafte Kostform geeignet. Hier ist Vorsicht geboten, um eine unzureichende Versorgung mit wichtigen Nährstoffen zu vermeiden.

Alternative Ernährungsstile sind oft Teil eines ganzheitlichen Lebenskonzeptes. Sich mit den Ideen und Empfehlungen der gewählten Kostform zu beschäftigen, ist ein Anlass, das eigene Ess- und Gesundheitsverhalten zu hinterfragen. „Man beginnt, bewusster einzukaufen, zu kochen und zu essen. Und vielleicht auch, sich mehr zu bewegen oder regelmäßiger zu entspannen. So wird das Abnehmen unterstützt und man fühlt sich bald wieder wohler in seiner Haut“, fasst die Ernährungswissenschaftlerin zusammen.

Über verschiedene Ernährungsstile mit Vor- und Nachteilen informiert die Broschüre „Alternative Ernährungsformen“. Speziell der vegetarischen und veganen Ernährung widmet sich das Heft „Vegetarisch genießen“. Es verrät, wie ein bedarfsgerechter Speiseplan aussehen sollte und gibt Tipps zur Lebensmittelauswahl. Die beiden 16-seitigen Publikationen der VERBRAUCHER INITIATIVE können für je 2,00 Euro (zzgl. Versand) unter www.verbraucher.com bestellt oder heruntergeladen werden.

Portrait

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. ist der 1985 gegründete Bundesverband kritischer Verbraucherinnen und Verbraucher. Schwerpunkt ist der ökologische, gesundheitliche und soziale Verbraucherschutz. Der eingetragene, gemeinnützig anerkannte Verein finanziert sich überwiegend aus den Beiträgen von rund 7.000 Einzelmitgliedern und 176 Organisationen sowie zahlreichen Einzelspenden.

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. betreibt außerdem neun Internetseiten, u.a. zu Zusatzstoffen oder Gütezeichen, die über www.verbraucher.org erreicht werden können.

News-ID: 851088 • Views: 780 (Stand: 27.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/851088/Anders-essen.html>