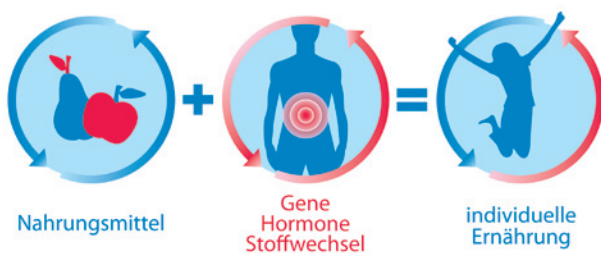


## Gesund essen

Gesunde Ernährung ist wichtig. Aber warum eigentlich? Und was ist gesunde Ernährung? Die Formel von gesund & aktiv bringt es auf den Punkt:

### Die gesund & aktiv - Formel



Nahrungsmittel müssen zu den Genen, Hormonen und dem Stoffwechsel passen. Gesunde Ernährung ist somit immer eine individuelle Ernährung. Es stellt sich dennoch die Frage, was einzelne Lebensmittel an wertvollen Stoffen mit sich bringen.

- Ananas** ist reich an Enzymen und unterstützt damit die Verdauung.
- Apfel** regelmäßig verzehrt schützt vor Herz- und Gefäßerkrankungen.
- Banane** enthält viel Kalium für den Muskelaufbau und das Nervensystem.
- Brokkoli** wird eine krebshemmenden Wirkung nachgesagt.
- Erbsen** enthalten viel Ballaststoffe und B-Vitamine.
- Geflügelfleisch** ist vom Stoffwechsel leicht zu verarbeiten. Ein guter Lieferant für Eiweiß.
- Grünkohl** liefert doppelt so viel Vitamin C wie Orangen oder Zitronen.
- Haferflocken** enthalten sehr viel Zink und Magnesium.
- Hering** ist reich an Omega-3-Fettsäuren, die vorbeugend gegen Herz-Kreislauf-Leiden wirken.

- Holunder** gilt als Hausmittel gegen Erkältung.
- Ingwer** ist ein großes Mittel bei allen Bauchbeschwerden und Erkältungskrankheiten - der beste Schutz gegen grippale Infekte.
- Karotten** liefern Betacarotin, gut für das Immunsystem, Haut und Schleimhäute.
- Lachs** enthält wertvolle Omega-3-Fettsäuren, sie sind gut für die Gefäße und den Stoffwechsel.
- Leinsamen** bringen die Verdauung in Schwung.
- Linse** die kleine Hülsenfrucht liefert viel pflanzliches Eiweiß. Sie enthält viele Ballaststoffe, die gut für den Darm sind.
- Nüsse** die zum Stoffwechsel passen sind gute Fett- und Eiweißbringer. Sie eignen sich für „Zwischendurch“.
- Olivenöl** ist gut verträglich und neben Rapsöl die beste Wahl zum Braten.
- Pfefferminze** eignet sich als Tee an heißen Tagen und wirkt krampflösend bei Magen-Darm-Beschwerden.
- Rindfleisch** ist ein wertvoller Lieferant von Vitamin B12, Eisen und Eiweiß.
- Rote Bete** liefert viel Eisen und Folsäure.
- Spargel** ist ein leichter Sattmacher mit wenig Kalorien.
- Wasser** ist der beste Transporteur von Nahrungsmitteln. Im Wasser hat sich das Leben entwickelt und ohne Wasser ist Leben nicht möglich. Innen und Außen dreht sich alles um das Thema Wasser. Es ist so einfach, wir müssen es nur trinken.