

## Ernährung

Date : 12. November 2013



## Ernährung

*Du bist, was Du isst.* Das weiß der Volksmund nicht erst seit gestern. Wie wahr diese einfache Weisheit ist, zeigen immer wieder Studien auf den verschiedensten Gebieten. Diese finden heute auf unterschiedlichsten Kanälen ihren Weg an die Öffentlichkeit. Die Filmemacher Carlo Ledesma und James Colquhoun etwa stellen in der gleichnamigen Dokumentation die profitungrige Pharmaindustrie an den Pranger. Sie verspricht durch ständige Medikamentenwerbung den Menschen Heilung. Für jede Krankheit, für jedes Problem gibt es eine Wunderpille. Nur haben wir schon einmal daran gedacht, dass der Ursprung vieler Krankheiten im alltäglichen Essen liegt? Eine vollwertige Ernährung ist eine wichtige Grundlage für ein gesundes Leben.

## Gesunde Ernährung - Was Sie wissen sollten

Unsere Nahrung wird heute mit den verschiedensten Pestiziden, Herbiziden, Insektiziden und Fungiziden besprüht. Sie wird genetisch verändert oder auf Leistung gezüchtet. Vor allem Obst und Gemüse werden über endlose Strecken transportiert. Ist das noch gesund? Oft nicht so sehr, wie es scheint. Die typischen Ernährungsfallen stellen wir Ihnen hier deshalb genauso vor wie Tipps und Tricks, eben diese Fallen zu vermeiden.

Viele Menschen leiden heute unter den Folgen chronisch falscher Ernährung. An jeder Ecke gibt es Fast Food Restaurants, die fettiges Essen anbieten. Lieber greifen die Meisten zu Fertiggerichten für die Mikrowelle, als zu einem gesunden Salatteller. Die tiefgekühlte Pizza oder ein Hamburger schmecken ja auch viel besser - theoretisch zumindest. Die Versuchungen der Lebensmittelindustrie sind groß. Alles ist fix und fertig und laut Werbung ist auch alles

Wichtige drin. Doch was steckt wirklich in unserem Essen? Wir informieren nicht nur über [Kohlenhydrate](#), [Fette](#) und [EiweiÙe](#) als grundlegende Bestandteile der Nahrung. Wir stellen Ihnen auch Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe und vieles mehr vor. Erfahren Sie in unserer Rubrik Ernährung, wofür all die Stoffe wichtig sind, was bei der Zubereitung mit ihnen geschieht und wie Sie sich rundum gesund ernähren können. Regelmäßig lesen Sie auf koerper.com neue, spannende Artikel zu allen Bereichen der Ernährung wie etwa Diäten, gesunde Lebensmittel, leckere Kochrezepte und mehr!