

Gesunde Lebensmittel und gesunde Ernährung

(Auszug aus dem Lexikon der Schönheit - www.lexikon-der-schoenheit.de)



"Du bist, was Du isst." - Das wusste bereits der Philosoph *Ludwig Feuerbach*. Und auch heute, rund 250 Jahre danach, hat sich an dieser Maxime nichts geändert: Ohne **regelmäßige Nahrungsaufnahme** können wir nicht überleben.

Doch auch **falsche Ernährung** kann unsere Gesundheit schädigen, wenn wir sie auf Dauer praktizieren.

Eine **gesunde Ernährung** und ein **bewusster Lebensstil** hingegen können bewirken, dass die **körperliche Gesundheit gestärkt** wird, wir uns **geistig fit** fühlen und unseren **Alltag leichter bewältigen**. Eine gesunde Ernährung gekoppelt mit ausreichender Bewegung **fördert die Gesundheit auch bis ins hohe Alter**. Man erhält sich sein psychisches und soziales Wohlfühl und bleibt ausgeglichen und leistungsfähig.

Wer sich gesund ernähren will, kann schon einiges bewirken, indem er **ein paar grundlegende Dinge** beachtet: Sich gesund zu ernähren ist nicht schwer. Man muss nur wissen, wie **Inhaltsstoffe** einzelner Lebensmittel, wie etwa **Vitamine** und **Mineralstoffe**, wirken.



Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen anhand einiger ausgewählter Lebensmittel **gesundheitsfördernde Wirkungen einzelner Inhaltsstoffe** vor. Klicken Sie sich einfach durch die **verschiedenen Lebensmittel-Kategorien** im dazugehörigen **Untermenü auf der rechten Seite**.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Lektüre und dabei, diese gesunden Lebensmittel in **Ihren individuellen Speiseplan** einzubauen!

Fisch - ein gesundes Lebensmittel

Hier erhalten Sie interessante allgemeine **Informationen zu jeder Fischart**, bekommen nützliche **Nährwert-Angaben** und erfahren mehr über die **Inhaltsstoffe** der jeweiligen Fisch-Art. **Wählen Sie** aus den verschiedenen Unterkapiteln zum Thema **Fisch** aus:

- [Heilbutt](#)
- [Hering](#)
- [Lachs](#)
- [Zander](#)

Fleisch - ein gesundes Lebensmittel

Hier erhalten Sie interessante allgemeine **Informationen zu jeder Fleischart**, bekommen nützliche **Nährwert-Angaben** und erfahren mehr über die **Inhaltsstoffe** der jeweiligen Fleisch-Sorte. **Wählen Sie** aus den verschiedenen Unterkapiteln zum Thema **Fleisch** aus:

- [Hähnchen-Fleisch](#)
- [Lamm-Fleisch](#)
- [Rind-Fleisch](#)

Obst - ein gesundes Lebensmittel

Hier erhalten Sie interessante allgemeine **Informationen zu jeder Obst-Sorte**, bekommen nützliche **Nährwert-Angaben** und erfahren mehr über die **Inhaltsstoffe** der jeweiligen Obst-Sorte. **Wählen Sie** aus den verschiedenen Unterkapiteln zum Thema **Obst** aus:

- [Ananas](#)
- [Aprikosen](#)
- [Birnen](#)
- [Brombeeren](#)
- [Erdbeeren](#)
- [Feigen](#)
-

- [Grapefruits](#)
- [Heidelbeeren](#)
- [Kirschen](#)
- [Orangen](#)
- [Papaya](#)
- [Pflaumen](#)
- [Schwarze Johannisbeeren](#)

Gemüse - ein gesundes Lebensmittel

Hier erhalten Sie interessante allgemeine **Informationen zu jeder Gemüse-Sorte**, bekommen nützliche **Nährwert-Angaben** und erfahren mehr über die **Inhaltsstoffe** der jeweiligen Gemüse-Sorte. **Wählen Sie** aus den verschiedenen Unterkapiteln zum Thema **Gemüse** aus:

- [Fisch - ein gesundes Lebensmittel](#)
- [Fleisch - ein gesundes Lebensmittel](#)
- [Obst - ein gesundes Lebensmittel](#)
- [Gemüse - ein gesundes Lebensmittel](#)
- [Hülsenfrüchte - ein gesundes Lebensmittel](#)
- [Milch & Ei - gesunde Lebensmittel](#)
- [Nüsse & Getreide - gesunde Lebensmittel](#)

Hülsenfrüchte - ein gesundes Lebensmittel

Hier erhalten Sie interessante allgemeine **Informationen zu Hülsenfrüchten**, bekommen nützliche **Nährwert-Angaben** und erfahren mehr über die **Inhaltsstoffe** der jeweiligen Hülsenfrüchte. **Wählen Sie** aus den verschiedenen Unterkapiteln zum Thema **Hülsenfrüchte** aus:

- [Bohnen](#)
- [Erbsen](#)
- [Linsen](#)

Milch & Ei - gesunde Lebensmittel

Hier erhalten Sie interessante allgemeine **Informationen zu den Lebensmitteln Milch und Ei**, bekommen nützliche **Nährwert-Angaben** und erfahren mehr über die **Inhaltsstoffe** des jeweiligen Lebensmittels. **Wählen Sie** aus den verschiedenen Unterkapiteln zum Thema **Milch & Ei**

aus:

- [Hühnerei](#)
- [Joghurt](#)
- [Käse](#)
- [Milch](#)
- [Quark](#)

Nüsse & Getreide - gesunde Lebensmittel

Hier erhalten Sie interessante allgemeine **Informationen zu Nüssen und Getreide** bekommen nützliche **Nährwert-Angaben** und erfahren mehr über die **Inhaltsstoffe** des jeweiligen Lebensmittels. **Wählen Sie** aus den verschiedenen Unterkapiteln zum Thema Nüsse & Getreideaus:

- [Walnüsse](#)
- [Mandeln](#)
- [Sonnenblumenkerne](#)
- [Buchweizen](#)
- [Gerste](#)
- [Hafer](#)

Quelle: Dies ist ein Auszug aus dem Lexikon der Schönheit: www.Lexikon-der-Schoenheit.de

Haftungsausschluss: Alle Angaben sind nach bestem Gewissen und Wissen gemacht, aber trotzdem ohne Gewähr. Jegliche Haftung durch fehlerhafte Information schließe ich aus.

Urheberrecht: Das Lexikon der Schönheit und seine einzelnen Inhalte sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur mit meiner Zustimmung weiter veröffentlicht werden.

Autor: Dr. med. Darius Alamouti - Ästhetische Chirurgie, Dermatologie, Venerologie - Haranni Clinic Herne - Tel.: 02323 / 94 68 110 - info@dariusalamouti.de - www.dariusalamouti.de