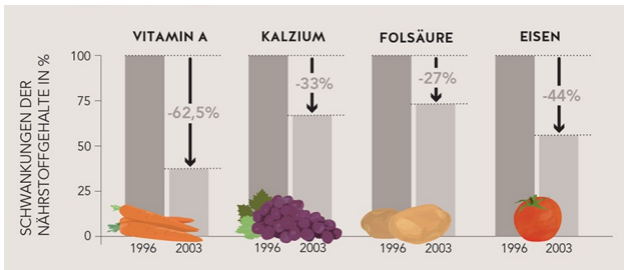


LEBENSMITTEL REDUZIERT

Innerhalb von wenigen Jahren ist der Nährstoffgehalt bei Obst und Gemüse drastisch zurückgegangen. Die Gründe hierfür liegen in den Veränderungen bei den Anbaumethoden, dem Reifezeitpunkt, der Lagerung und dem Transport sowie dem Klima.



DIE BEDÜRFNISSE DES KÖRPERS ACHTEN

Mein Buch soll ein treuer Begleiter für Sie sein, denn Ihre persönlichen Bedürfnisse unterliegen aufgrund vielfältiger Einflüsse einem stetigen Wandel. Diese variieren schon allein im Laufe eines Jahres – und schließlich ganz besonders im Laufe der Jahre, zum Beispiel in den Wechseljahren. Nur mit dem nötigen Know-how können Sie Ihren Körper dabei unterstützen, weiterhin gesund und vital zu bleiben. Wussten Sie zum Beispiel, dass der Nährwert unserer Nahrung in den letzten Jahrzehnten stark gesunken ist? Von frischem Gemüse beispielsweise müssen wir die dreifache Menge essen wie unsere Großeltern, um ausreichend Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente aufzunehmen. Tatsächlich brauchen wir heute sogar noch mehr gute Nährstoffe als früher, denn Stress und andere Umweltbelastungen sind wahre Nährstoffräuber.

Die größten Erfolge werden Sie sehen und spüren, wenn Sie Ihren Körper und Ihren Geist jederzeit gut im Blick haben, auf ihre Signale hören und dafür Sorge tragen, dass Sie die notwendige Energie und Fürsorge erhalten.



NEUE ENERGIE & VITALITÄT

Ertappen Sie sich öfter dabei, wie Sie abends lieber auf dem Sofa sitzen, als noch etwas zu unternehmen? Sind Sie häufig müde und vermissen Ihre Lebensfreude? Manchmal versuchen wir, uns die fehlende Energie durch Kaffee, Traubenzucker oder Schokolade zu holen. Doch wenn Sie sich wirklich fit und vital fühlen wollen, kommt es auf andere Dinge an. Und welche sind das, fragen Sie jetzt? Nun, dafür blicken wir zunächst einmal tief in unseren Körper hinein – bis in unsere Zellen.

WOHER NIMMT UNSER KÖRPER ENERGIE?

Unser Organismus ist ein wahres Wunderwerk. Und dieses Wunderwerk benötigt täglich eine große Menge an Energie, um die Stoffwechselprozesse im Körper am Laufen zu halten. Denn nur, wenn diese reibungslos funktionieren, fühlen wir uns richtig fit. Um diese Vorgänge zu verstehen, müssen wir ganz genau hinschauen: In unseren Zellen stecken kleine Kraftwerke, die sogenannten Mitochondrien (siehe [≥](#)). Sie gewinnen aus den Nährstoffen der Nahrung, vor allem Kohlenhydrate und Fette, Energie. Und diese fließt zu 70 Prozent in die Aufrechterhaltung der grundlegenden Körperfunktionen wie Verdauung, Herzschlag und Atmung.