
Auswirkungen der Ernährung

„Du bist, was du isst.“ – Ein Sprichwort das jeder kennt. Dahinter steckt jede Menge Wahres, denn unsere Ernährung hat nicht nur Auswirkungen auf unser Gewicht und den Körperbau sondern auch auf unsere Organe und die Psyche.

Ernährungsbedingte Zivilisationskrankheiten

Es ist erstaunlich, wie wenige Menschen wissen, dass ein beachtlicher Teil der Krankheiten durch falsche Ernährung entsteht. Die moderne Ernährungsforschung hat nachgewiesen, dass folgende Krankheiten unter anderem ernährungsbedingt sind:

- Gebissverfall, Zahnkaries, Parodontose und Zahnfehlstellungen. Letztere als Folge der Ernährungsfehler der vorherigen Generationen.
- Erkrankungen des Bewegungsapparates, sogenannte rheumatische Erkrankungen, Arthrose und Arthritis, Wirbelsäulen- und Bandscheibenschäden.
- Stoffwechselkrankheiten wie Übergewicht, Zuckerkrankheit, Leberschäden, Gallensteine, Nierensteine, Gicht usw.
- Die meisten Erkrankungen der Verdauungsorgane wie Verstopfung, Leber-, Gallenblasen-, Bauchspeicheldrüsen- sowie Dünn- & Dickdarmerkrankungen, Verdauungs- und Fermentstörungen.
- Gefässerkrankungen wie Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall und Thrombosen.
- Mangelnde Immunabwehr, die sich in immer wiederkehrenden Katarrhen und Entzündungen der Luftwege, den sogenannten Erkältungen, und in Nierenbecken- und Blasenentzündungen äußert.
- Die meisten der sogenannten Allergien.

Diese Krankheiten sind nur ein Beispiel um aufzuzeigen, wie wichtig die Rolle der Ernährung im Leben eines Menschen sein kann.

Sind Sie sich selbst über Ihre Ernährung im Klaren? Möchten Sie im Rahmen eines Beratungsgesprächs herausfinden, durch welche alltäglichen Anpassungen Ihrer Ernährung Sie Ihre Gesundheit fördern können? Die Medpraxis bietet Ihnen eine individuelle Ernährungsberatung. Mehr Infos finden Sie auf [unserer Webseite](#).