

## URBAN & HEALTHY...the food concept

Essen bildet einen zentralen Bestandteil unseres Alltags. Stress, Zeit- und Leistungsdruck, unregelmäßige Arbeitszeiten, und die schier unüberschaubaren, teils widersprüchlichen Angebote an Ernährungsempfehlungen erschweren ein gesundes Ess- und Ernährungsverhalten. Darüber hinaus führen unter anderen Faktoren die zunehmende Industrialisierung der Nahrung und das Überangebot an Lebensmitteln zu einer deutlichen Zunahme an Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Im Hinblick auf eine Verbesserung der Leistungsfähigkeit sollte daher eine, auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmte Ernährungsweise eine wesentliche Rolle spielen.

Zur Erstellung **bedarfsgerechter Ernährungsempfehlungen** sind folgende Aspekte wichtig:

- 1. Die Bestimmung von Nahrungsmittelunverträglichkeiten**
- 2. Die Berücksichtigung der Konstitution des Einzelnen**
- 3. Die Bestimmung des Stoffwechseltypus**
- 4. Die Verknüpfung von Empfehlungen der modernen Ernährungswissenschaft mit altem Ernährungswissen:** Traditionelle Ernährungsformen, wie z.B. die chinesische oder makrobiotische Ernährungslehre, bewerten im Gegensatz zur modernen Ernährungswissenschaft Lebensmittel nicht nach ihrem Gehalt an wertgebenden Inhaltsstoffen. Über längere Zeiträume wurde vielmehr die energetische Wirkung von Lebensmitteln beobachtet. Deren Einfluss auf das Temperaturverhalten bzw. grundsätzlich auf die seelische und körperliche Gesundheit des Menschen wurde somit früh erkannt. Darüber hinaus existiert ein umfangreiches Wissen über den Einsatz von Lebensmitteln für Heilzwecke.

In Kooperation mit Mag. Axel Dinse 0676-6707138



Nähere Informationen unter: [www.urbanhealthconcept.com](http://www.urbanhealthconcept.com)

## Zehn allgemeine Prinzipien einer gesunden Ernährungsweise

zur Steigerung des Wohlbefindens, zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit, zur Stabilisierung des Körpergewichts

1. Mehr pflanzliche als tierische Lebensmittel essen!
2. Vollkorngetreide hauptsächlich in ganzer gekochter Form oder als Flocken genießen, seltener als Nudeln und Brot.
3. Möglichst keinen raffinierten Zucker essen, stattdessen alternative Süßmittel wie Ahornsirup oder Fruchtdicksäfte.
4. Den täglichen Konsum von Milch und Milchprodukten einschränken, dreimal pro Woche ist genug, vorzugsweise milchsauer vergorene Milchprodukte wie Joghurt, Kefir oder Sauermilch.
5. 3 Esslöffeln Nüsse, Samen und Sprossen täglich essen!
6. Möglichst gekochte Mahlzeiten essen, 3 wären optimal!
7. Am Abend eiweißreich essen!
8. Täglich bzw. so oft wie möglich grüne Blattgemüse essen, größtenteils in bissfest gekochter Form.
9. Regelmäßig Hülsenfrüchte oder Produkte aus Hülsenfrüchten.
10. Biologische, regionale und saisongemäße Lebensmittel bevorzugen!

# URBAN HEALTH CONCEPT.