

Vitalkost das beste Rezept für Vitalität und Lebensfreude!

Das 21. Jahrhundert stellt ganz besondere Ansprüche an unsere Gesundheit: Im Beruf wollen wir täglich Bestleistungen abrufen, gute Eltern wollen wir sein, auch im sozialen Leben wollen wir glänzen.

Viel zu wenig Kenntnis herrscht jedoch über den Einfluss der Ernährung auf unsere mentale und körperliche Leistungsfähigkeit.

Nur ein optimal mit Nährstoffen versorgter Körper, wird den alltäglichen Ansprüchen des Lebens der heutigen Zeit gerecht. Viele, wenn nicht alle Funktionen unseres Körpers basieren auf den Nährstoffen aus der Nahrung. Bleibt die kontinuierliche Versorgung mit den lebenswichtigen Substanzen aus, geraten wir aus dem Gleichgewicht und werden anfällig für Krankheiten jedweder Art, körperlich wie psychisch.

"Ich esse genug Salat, Obst und Gemüse" heißt es oft, doch: Salat ist nicht Salat, Gemüse nicht Gemüse, Obst nicht Obst.

Bei vielen Lebensmitteln ist vom ursprünglichen Nährstoffgehalt nicht mehr viel übrig, oder ein solcher war nie vorhanden.

Eine Ernährung basierend auf rein industriell und konventionell produzierten Lebensmitteln führt oft früher oder später zu Nährstoffdefiziten.

Leistungsabfall, verschlechterte Befindlichkeit im Alltag und langfristig sogar Krankheiten können die Folge sein. Die weit verbreitete Empfehlung der "ausgewogenen Ernährung" bietet hierzu keine wirkliche Orientierung und schon gar keine Lösung, denn sie hinterlässt mehr Fragen als Antworten. Zu unkonkret und nichtssagend ist sie formuliert.

Wie aber ernähren wir uns richtig? **Vitalkost ist der Schlüssel.**

Vitalkost meint eine Ernährung reicher an Vitalstoffen als die übliche Standardernährung des Industriebürgers.

Vitalkost soll unseren Körper letztlich mit Lebensenergie versorgen. Sie soll der Verdauung was zu tun geben und uns optimal mit allen Nähr- und Schutzstoffen versorgen, die unser eingebauter und genialer Selbstreparaturmechanismus für seine Arbeit benötigt.

Vitalkost ist möglichst aus Bio Anbau oder Wildwuchs, hat weniger Kalorien und mehr Ballaststoffe für eine bessere Verdauung, ist dazu möglichst gering industriell verarbeitet und ohne unnatürliche Zusätze. Eine Ernährungsweise also, die wieder ehrlicher und ursprünglicher ist, ohne ideologisch geprägt zu sein.

So ernährt sind und bleiben wir leistungsfähig, beugen Krankheiten vor, fühlen uns glücklicher und zufriedener. Biologische und naturbelassene Qualität sind hierbei besonders wichtig, nur so finden sich viele Vitalstoffe in hochwertiger gut verwertbarer Form. Sich **vital zu ernähren** bedeutet, stark verarbeitete und raffinierte Lebensmittel zu vermeiden. Kein Zucker, kein Weißbrot, keine raffinierten Fette, keine Lebensmittelzusätze. Dagegen stehen reichlich Ballaststoffe, Vollkorn, Rohkost, Mineralstoffe und Spurenelemente, fermentierte Lebensmittel und hochwertige pflanzliche Öle auf dem Speiseplan.

Stellen wir unsere Ernährung auf Vitalkost um, folgen wir den natürlichen Prinzipien des menschlichen Organismus. Die Systeme unseres Körpers wirken harmonischer zusammen und funktionieren besser. Die Folgen von Vitalkost auf unsere Gesundheit können in fast allen Bereichen unserer Lebens wahrgenommen werden: Wir erhöhen unsere mentale- und körperliche Leistungsfähigkeit, unser Verstand wird klarer, die Verdauung funktioniert besser, wird sind vitaler und gesünder. Unter Umständen können lang andauernde Krankheiten und Leiden positiv beeinflusst werden oder sogar verschwinden.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ein gesundes und vitales neues Jahr 2012

Geschrieben von [bernd](#) am Dienstag, 27. Dezember 2011 um 12:17 in [Gesundheitsnews](#)