



Eine gesunde Ernährung trägt entscheidend zu unserer Gesundheit und Fitness bei. Neben [Sport](#) und Bewegung hilft eine gesunde Ernährung, Krankheiten wie Übergewicht, Gicht, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen.

Aber auch wenn das Vorbeugen verpasst wurde, trägt eine angemessene Ernährung dazu bei, wieder in die gesunde Spur zu finden. Die richtigen [Lebensmittel](#) oder die passende Diät helfen zudem mit, gesund und erfolgreich abzunehmen. Zu einer ausgeglichenen Ernährung gehören Vitamine, Kohlenhydrate, Proteine, Mineralstoffe und Spurenelemente.

Schon Kinder sollten durch die richtige und gesunde Ernährung einen verantwortungsbewussten Umgang mit ihrem Körper lernen. Dazu sollte schon früh das Wissen vermittelt werden, welche Nährstoffe in welchen Lebensmitteln enthalten sind und wie wichtig [gesundes Essen](#) ist.

Auch wer eine alternative Ernährung wählt und sich zum Beispiel vegetarisch ernährt, muss den Risiken einer Mangelernährung vorbeugen.

Im Rahmen einer professionellen [Ernährungsberatung](#) lernen Sie die für Sie richtige

und gesunde Ernährung kennen und schätzen.