



Leitlinien zur gesunden Ernährung

1. Esse nichts, wofür Werbung gemacht wird.
2. Esse eher weniger als zu viel.
3. Esse so natürlich wie es dir möglich ist.
4. Esse nur aus biologischem Anbau saisonal und möglichst regional.
5. Bei roher Nahrung treffe deine Essentscheidung nach Gefühl, bei gekochter Nahrung nach Gefühl aber mit Verstand.
6. Esse möglichst getrennt und unvermischt.
7. Mache dir die Essensregeln jeden Tag bewusst, wenn du Hunger oder Appetit verspürst.
8. Esse immer mit Genuss und ohne schlechtes Gewissen, auch wenn du mal die Regeln nicht einhältst.

Karl-Heinz Ursprung
AK Lebensmittelqualität