

---

Subject: Gesunde Ernährung

Posted by [Juergen85](#) on Sat, 20 Dec 2014 10:33:36 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo zusammen,

neben der Bewegung ist gesunde Ernährung ja das A und O für ein gesundes Leben. Ich habe das Gefühl, dass dies bei mir nicht ausgewogen ist, ich habe zum Beispiel schlechte Haut bzw. Wundheilung, schnell graue Haare erhalten und auch das Gefühl dass meine Haare z.B. an der Seite (hier ja keine Genetik) weniger geworden sind.

Leider erschlägt mich das Internet mit Faktoren/Mythen/ Vitamin A bis H und was man essen sollte, in wieviel Portionen mit wieviel gramm. Dazu dann noch genug Eisen, Kalzium, Zink..etc..etc..etc.

Was ich aber jetzt genau essen muss um meinen Tagesbedarf zu decken mit allem was wichtig ist, weiß ich nicht.

Dafür muss ja mittlerweile bei den ganzen Besonderheiten studiert haben.

Habt ihr einen Tipp/Empfehlung vielleicht?

LG

Jürgen

---