

---

Subject: Bewegung schlägt Zucker-Medikamente  
Posted by [benutzer81](#) on Wed, 02 Jan 2008 14:01:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

da merkt man mal wieder wie wichtig bewegung eigentlich ist:

<http://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/0,1518,526122,00.h tml>

Finde den schlußsatz sehr gut:

"Vielleicht sollte man sich auf die Lebensweise unserer körperlich aktiven Ahnen in der Steinzeit besinnen: Unter ihnen war das Wohlstandsleiden unbekannt."

Ist genau das was ich immer sage und weshalb ich denke das nems überflüssig sind wenn man sich nicht nur bewegungs- sondern auch ernährungstechnisch auf die ahnen zurückbesinnt..