
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

Subject: Aw: Gesunde Ernährung
Posted by [dreg](#) on Sat, 20 Dec 2014 13:40:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Weder graue Haare noch Aka hängen im Wesentlichen von der Ernährung ab und dass die Haare an den Seiten dünner werden kann durchaus was mit der Genetik zu tun haben....meine Meinung

Subject: Aw: Gesunde Ernährung
Posted by [MatteStattPlatte](#) on Sat, 20 Dec 2014 14:55:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Juergen85 schrieb am Sat, 20 December 2014 11:33 Was ich aber jetzt genau essen muss um meinen Tagesbedarf zu decken mit allem was wichtig ist, weiß ich nicht. Mangelernährung ist in unserer westlichen Welt praktisch aufgeschlossen. Du musstest dich schon sehr einseitig ernähren oder Extremsportler sein um einen Mangel zu bekommen. Problem ist m.E. eher ein "Zuviel" an Zucker, zugesetzten Vitaminen, Mineralien, Fett und einfach die Menge verbunden mit einem Zuwenig an Bewegung...

Subject: Aw: Gesunde Ernährung
Posted by [PeterNorth](#) on Sat, 20 Dec 2014 15:04:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich hau in meinen kaffee immer nen schubkarren zucker rein, weil so schmeckt er mir einfach am besten

Subject: Aw: Gesunde Ernährung
Posted by [JordanHeiser](#) on Mon, 23 Feb 2015 12:00:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mein Opa hat immer gesagt, iß was Dir schmeckt, solange Du das kannst. Just Do It

Subject: Aw: Gesunde Ernährung
Posted by [SirRagusa](#) on Mon, 23 Feb 2015 13:14:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Essen wenn und auf was man Hunger hat und jeden Tag 30 min Bewegung / Sport (konsequent).
