



„Essen hält Leib und Seele zusammen“,

sagt der Volksmund treffend – und hat Recht: Ohne Nahrungsaufnahme gibt es kein Leben. Damit Menschen auch wirklich essen, hat die Natur den Geschmack erfunden, der die bloße Nahrungsaufnahme zu einem Erlebnis werden lässt. Im Extremfall sorgt ein unangenehmes Hungergefühl dafür, dass wir unseren Organismus mit Energie versorgen. In unserem Schlaraffenland ist bereits der Appetit die treibende Kraft, die uns zum Essen motiviert.

70 Prozent aller Deutschen halten sich – was Essen angeht - für Genießer. Das „gute Essen zu Hause“ rangiert auf Platz vier in der Rangliste aller Lebensgenüsse – nur übertroffen von „Urlaub“ (Platz 1), Familie (Platz 2) sowie „Liebe und Sex“ (Platz 3). Aber nur bis zum Alter von 32 Jahren, dann drängt sich „das gute Essen“ auf Rang drei vor.

Essen ist das häufigste Verhalten – mindestens dreimal am Tag wird gegessen. Über 240 000 verschiedene Lebensmittel befinden sich in den Regalen der Geschäfte. Aber kaum 10 Prozent des Einkommens werden heute ausgegeben, um satt zu werden. Essen und Trinken waren noch nie so preiswert wie heute, und Fertigprodukte erleichtern uns die Arbeit, wo es uns an Kochkenntnissen und Zeit fehlt.

Die vielen Möglichkeiten bergen aber auch neue Risiken: Wie leicht können wir uns in diesem Lebensmittelschubengel verirren? Geht uns womöglich der Blick für den Wert der Mittel, die uns am Leben erhalten verloren? Essen wir zu Lasten unserer Gesundheit?

Gute Ernährung bedeutet Lebensqualität! Wenn Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten auf den Prüfstand stellen möchten und Ihnen der Durchblick fehlt, werde ich Ihnen gerne wegweisende Hilfe zugunsten Ihrer Lebensqualität anbieten. Die meisten Krankenkassen fördern eine professionelle Ernährungsberatung als Vorsorge und zur Genesung.

Gerne stehe ich ihnen für Fragen und Anregungen zur Verfügung.

**Praxis für Ernährungsberatung
Sabine Jipp
Adolf-Friedrich-Str. 10
23758 Oldenburg in Holstein**

Tel.: 04361 620 3902

