

# Optimiere deine Ernährung!



6

[www.secretsofwellness.org](http://www.secretsofwellness.org)



FREIKIRCHE DER  
SIEBENTEN-TAGS-ADVENTISTEN

150  
JAHRE

GESUNDHEITSFÖRDERUNG

**G**esundheit  
kein Zufall

health  
MINISTRIES   
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

**S**tudien mit Hundertjährigen auf Sardinien, Okinawa und in Kalifornien lassen uns besser verstehen, wie sich Lebensstilentscheidungen auf eine lebenslange Vitalität auswirken. Zu den Geheimnissen eines langen Lebens gehören u. a. regelmäßige Bewegung und eine pflanzenbasierte Ernährung.

Die „Adventist Health Study“ hat gezeigt, dass eine vegetarische Ernährung das Risiko für Bluthochdruck, Herzkrankheiten, Fettleibigkeit, Diabetes und Krebs vermindert. In einer ausgewogenen vegetarischen Ernährung stehen regelmäßig Hülsenfrüchte, Vollgetreide, Obst, Gemüse, Nüsse und Samen auf dem Speiseplan.

Diese Ernährung wird bereits in 1. Mose 1,29 beschrieben: „Und Gott sprach: Seht her! Ich habe euch die Samen tragenden Pflanzen auf der ganzen Erde und die Samen tragenden Früchte der Bäume als Nahrung gegeben.“ (NLB). Solche nährstoffreichen Nahrungsmittel enthalten große Mengen an Ballaststoffen, Vitaminen, Mineralstoffen, Antioxidantien und sekundären Pflanzenstoffen.

Idealerweise sollten Nahrungsmittel möglichst naturbelassen sein. Vollgetreide enthält mehr Vitamin B, Magnesium, Kalzium, Eisen und Ballaststoffe als raffiniertes Getreide. Wer sich über einen langen Zeitraum vegan ernährt, muss auf seine Vitamin B12 Werte achten. Bei einer gesunden Ernährung kommt es nicht nur darauf an, was, sondern auch wann man isst: zwei bis drei Mahlzeiten täglich, nichts zwischendurch und spät abends gar nichts mehr. **Das kann auch dein Geheimnis für Lebensqualität sein!**

**Valérie Dufour**

Abteilungsleiterin für  
Gesundheitsdienste - EUD

