



## Die Gesundheit

Von *Schuetz*

Erstellt am 6 Nov 2012 - 13:57

Gesundheit ist das Wichtigste in unserem Leben. Ihr Stellenwert wird oft erst bei Krankheit oder mit zunehmendem Alter erkannt. Jeder kann frei entscheiden, wie er sich ernährt und hat damit großen Einfluss auf seine Gesundheit.

Unser Immunsystem schützt uns vor Krankheitserregern wie Bakterien oder Viren und solange unsere körpereigene Abwehr funktioniert, stellt sie eine wirkungsvolle Barriere für Krankheitserreger dar. Ist unser Immunsystem jedoch geschwächt, haben Krankheiten leichtes Spiel.

Während Affen instinktiv wissen, was ihre richtige und gesunde Ernährung ist, wissen Menschen das schon längst nicht mehr, denn sie haben ihren Instinkt für gesunde Ernährung verloren.

Im Tierreich gibt es keine ernährungswissenschaftlich tätigen Experten - jedes Tier ernährt sich seiner Art und seiner Veranlagung entsprechend.

Zum Beispiel wurde bis heute noch kein Bussard gesichtet, der früchteschmausend im Apfelbaum saß. Auch fehlen Augenzeugenberichte, nach denen Wölfe über Weiden streifen und sich das saftige Gras schmecken ließen. Jedes Tier bleibt der natürlichen Nahrung seiner Art treu und der Gesundheitszustand unserer Tiere zeigt, dass es sich um eine gesunde Ernährung handelt. Bei „wildlebenden“ Tieren konnte keine einzige der typischen Zivilisationskrankheiten diagnostiziert werden – oder haben sie schon mal einen übergewichtigen Löwen gesehen?

Ausgewogen zu essen ist gar nicht so schwierig. Sabine Beuke und Jutta Schütz zeigen Ihnen, wie es geht. Beide Autorinnen informieren regelmäßig und kostenlos im Netz. Ihre Presse können Sie auf den Webseiten oder bei facebook und twitter lesen oder ihre Bücher kaufen.

Veröffentlichung nur mit Quellennachweis!

### Firmeninformation:

Jutta Schütz (Schriftstellerin/Autorin, Journalistin, Psychologin, Dozentin, Mentorin) schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man im Verlag „tredition“, im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien), fitgesundschoen.

### Pressekontakt:

Jutta Schütz

Arndtstraße

D-58097 Hagen

[info.schuetz09@googlemail.com](mailto:info.schuetz09@googlemail.com) [1]

<http://www.jutta-schuetz-autorin.de/> [2]

<http://rezensionen.jimdo.com/> [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)



**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:51):** <http://www.medkom24.eu/node/16965>

**Links:**

[1] <mailto:info.schuetz09@gmail.com>

[2] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de/>

[3] <http://rezensionen.jimdo.com/>