

Projektträger:

Info-Treff der Gesundheitsberater/innen GGB
– Gesund und munter
z.Hd. Jette Arzberger
Heischbrook 20
24321 Vogelsdorf
Tel. 04381 – 41 60 39

Wir machen Zukunft
Nachhaltigkeit für
Schleswig-Holstein



Thema

Vitalstoffreiche Vollwertkost und
Gesunde Lebensführung

Kurzbeschreibung

Das Hauptanliegen „Gesund & Munter“ wird mit dem Schwerpunkt „vitalstoffreiche Vollwertkost“ u.a. durch Vorträge, Informationsmaterial, -veranstaltungen, Messestände und Einzelgesprächen von den ehrenamtlich tätigen Gesundheitsberater/innen GGB intensiv in die Öffentlichkeit getragen. Weitere Themen sind z.B. Sport und Ernährung, Fabrikzucker, Bedeutung der Ernährung bei bestimmten Krankheiten. Wir sind unabhängig und nicht kommerziell.



Unser Hauptthema ist die vitalstoffreiche Vollwertkost und wir informieren über die ernährungsbedingten Zivilisationserkrankungen. Die vitalstoffreiche Vollwertkost ist nachhaltig und besteht aus naturbelassenen und ganzheitlichen Lebensmitteln, die jahreszeitlich angepasst, regional und möglichst aus biologischem Anbau sind; das heißt auch „ohne Gentechnik“. Die Kosten für eine vitalstoffreiche Vollwertkost sind nicht höher als für eine ‚normale‘ (konventionelle) Kostform. Vollwertkost besteht aus Grundnahrungsmitteln wie Getreide, Vollkornbrot, Obst und Gemüse. Der Grundsatz bei der vitalstoffreichen Vollwertkost ist: „Lass die Nahrung so natürlich wie möglich“, (Prof. Kollath), dann bleiben auch die Vitalstoffe erhalten und man kann an teuren Nahrungs-Ergänzungsmitteln sparen.