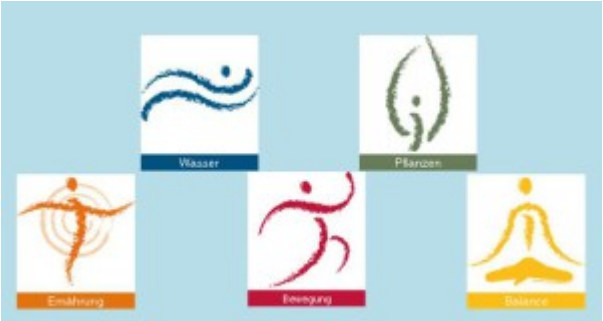
# Schaut mal was ich gefunden habe




Leitsätze der Dr. Rainer Wild-Stiftung

Gesunde Ernährung gibt uns alles, was wir brauchen!
Eine Ernährung, die sowohl den Bedarf als auch die Bedürfnisse der Menschen erfüllt, ist eine gesunde Ernährung.
Alles was wir brauchen, um gesund zu bleiben, hat uns die Natur reichlich geschenkt!

Gesunde Ernährung basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen.
Die Wissenschaft liefert das Fundament für eine gesunde Ernährung. Dabei werden
Erkenntnisse aus Natur-, Sozial- und Kulturwissenschaften zusammengeführt. Denn
nur so lässt sich die gesamte Tragweite gesunder Ernährung erfassen.

Essen ist mehr als Ernährung.
Eine gesunde Ernährung fördert nicht nur körperliches, sondern auch seelisches und
geistiges Wohlbefinden. Deshalb ist es nicht nur entscheidend, was wir essen, sondern
auch wie, wo, wann, mit wem und warum.

Gesunde Ernährung ist präventiv.
Je eher wir lernen, uns ausgewogen und genussvoll zu ernähren,

umso selbstverständlicher wird gesunde Ernährung, wenn wir heranwachsen. Eine ausgewogene Balance
zwischen gesunder Kost, Bewegung und Entspannung beugt vielen Erkrankungen
vor und schafft somit Lebensqualität bis ins hohe Alter.
gegen
Gesunde Ernährung erfordert gegenseitiges Verständnis. Transparenz baut Misstrauen ab und schafft Verständnis. Daher ist es wichtig, Infor-
mationen und Erkenntnisse anschaulich und klar zu vermitteln und zielgruppenge-
recht umzusetzen. Die Dr. Rainer Wild-Stiftung fördert den Austausch zwischen allen
Akteuren der „Wertschöpfungskette Ernährung“.

Jeder hat das Recht auf Ernährungsinformation und Ernährungsbildung.
Jeder sollte Zugriff auf ausführliche, sachlich richtige Ernährungsinformation und -bildung haben. Nur so sind wir in der Lage, uns gesund zu ernähren.

Verantwortungsbewusster Umgang mit Ernährung ist nachhaltig. Der Mensch ist nicht nur für sich, sondern auch für seine Umwelt verantwortlich. Umso
wichtiger ist ein nachhaltiger Konsum, denn er schont die natürlichen Ressourcen.

Gesunde Ernährung ist einfach umzusetzen und praxisnah.
Gesunde Ernährung ist einfach nachvollziehbar und lässt sich ohne großen Aufwand
in den Alltag integrieren. Die Umsetzung erfordert keine teuren Hilfsmittel, Präparate
oder komplizierten Tabellen.

Gesunde Ernährung erfordert den bewussten Umgang mit unserer Esskultur.
Essen findet immer in einem kulturellen Rahmen, z. B. einer Mahlzeit, statt. Anstatt

jedoch den Verlust der bürgerlichen Mahlzeitenstrukturen zu beklagen, setzt die Dr.
Rainer Wild-Stiftung auf die Diskussion neuer und zeitgemäßer Modelle.

Gesunde Ernährung, Bewegung und Entspannung sind wesentlich für Lebensqualität bis ins hohe Alter.
Ein verantwortungsvoller Umgang mit sich selbst trägt dazu bei, die Gesundheit zu
erhalten und Krankheiten vorzubeugen. Um dieses Ziel zu erreichen, ist es die Aufgabe
jedes Einzelnen, gesunde Ernährung, Entspannung und körperliche Aktivitäten in seine
Lebensführung zu integrieren und in ein ausgewogenes Gleichgewicht zu bringen.

Zu den Methoden zur Umsetzung der Leitsätze der Dr. Rainer Wild-Stiftung werde ich Euch Morgen berichten!

Quelle: http://www.gesunde-ernaehrung.org/

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos!

Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.
Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.
Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.
Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.
gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de
oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch
Katrin

**Meine Publikationen**

20.07.2016
Mein 3. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-3668-26341-3
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil II
Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016
Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-16742-1
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016
Mein 2. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-668-16741-4
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und ErnährungEin Blog-Tagebuch

04.12.2015
Aus meinem E-Book wurde heute ein Buch, das erste Exemplar habe ich heute Morgen in meinen Händen gehalten!
ISBN: 978-3-668-08752-1
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015
Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden
ISBN: 978-3-668-08751-4
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung