

# Gesunde Ernährung leicht gemacht





## Wissen allein reicht nicht – man muss das Wissen auch umsetzen!

Es gibt unzählige Ernährungsratgeber. Und doch werden die Deutschen statistisch gesehen immer dicker. Woran liegt es?

An der Qualität der Ernährungsratgeber in den meisten Fällen sicher nicht. Tatsache ist auch, dass die meisten Menschen genau wissen, dass „zu viel, zu fettig, zu süß und zu salzig“ nicht nur dick macht, sondern auch für viele Zivilisationskrankheiten von Karies über Diabetes bis hin zu Herz-/Kreislaufkrankungen verantwortlich ist. Und dennoch macht man beim nächsten Einkauf wieder die gleichen Fehler.

Am mangelnden Wissen liegt es also nicht. Aber möglicherweise sind viele Ernährungsratgeber zu kompliziert und setzen teilweise sogar ein komplexes ernährungsphysiologisches Wissen voraus, sodass die Lust an der Umsetzung sofort im Keim erstickt wird.

Diese Broschüre geht anders vor. Sie verzichtet auf unnötigen Ballast und möchte Ihnen stattdessen wichtige Grundzusammenhänge vermitteln – und zeigen, wie einfach es sein kann, sich gesund zu ernähren! Wenn Sie eine umfassende Ernährungsberatung wünschen, wenden Sie sich bitte vertrauensvoll an uns.

Wir wünschen Ihnen gute Erfolge bei der Ernährungsumstellung!

Ihre

**pronova**BKK  
Partner für Ihre Gesundheit

Die Seele isst mit

4

Die Basis unserer Ernährung:  
frisch, natürlich, abwechslungsreich

6

Ich bin so frei!  
Worauf Sie beim Einkauf auch noch  
achten sollten

8

Vorsicht, Falle!

10

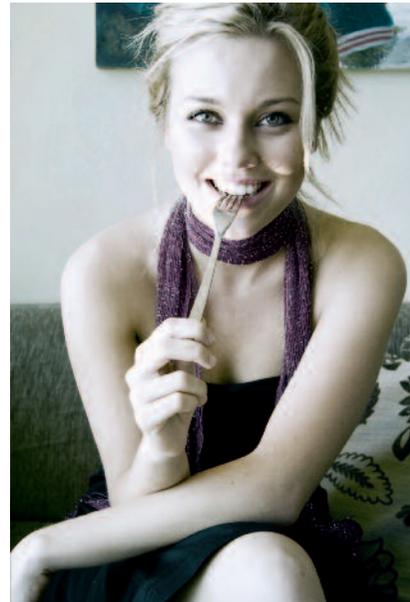
Die Fit-Formel:  
Gesunde Ernährung plus viel Bewegung

12

Genuss ohne Reue

14

# Die Seele isst mit



## Die emotionale Seite des Essens

Das Auge isst mit – diese Redewendung deutet darauf hin, dass Essen nicht nur eine rationale Sache zur Aufrechterhaltung der körperlichen Leistungsfähigkeit ist. In der Tat: Essen hat immer auch mit dem Seelenleben zu tun. Der Typus des Frustfressers beispielsweise kompensiert seelisches Leid durch unbeherrschten Konsum von Süßigkeiten oder anderen Seelentröstern. Doch es gibt nicht nur Negativbeispiele für den Zusammenhang von Essen und Seele – denken Sie nur daran, dass Liebe dem Volksmund zufolge durch den Magen geht. Ganz klar: Die sinnliche Qualität von Lebensmitteln – ihr Duft, ihr Geschmack, ihre Konsistenz, ihr Aussehen, die Freude an der Zubereitung oder das genussvolle Verspeisen berühren unsere Seele und sind wichtige Harmoniefaktoren. Gerade deshalb sollte man sich rund ums Essen Zeit lassen: Bewusst einkaufen, bewusst zubereiten, bewusst genießen.

Geht es um Essen und Seele, darf – zumal immer mehr Jugendliche betroffen sind – auch ein Hinweis auf Essstörungen wie Ess-Brech-Sucht, Fettsucht, Magersucht und Fresssucht nicht fehlen. Auf [www.pronovabkk-bauchgefuehl.de](http://www.pronovabkk-bauchgefuehl.de) finden Sie weiterführende Informationen.

## Der Mensch als Verbrennungsmotor

Viele Ärzte, Ärztinnen und Ernährungsfachleute betrachten den Körper als etwas, was nach rein mechanischen Regeln funktioniert – das sogar mit einer gewissen Berechtigung. Hat ein Mensch zu viel Gewicht, gibt man ihm für eine Weile weniger fett- und kohlehydrathaltigen Brennstoff, denn es sind ja überreichlich Brennstoffreserven als Körperfett eingelagert. Das nennt man dann „jemanden auf Diät setzen“. Es gibt Fälle – etwa bei echter Fettleibigkeit oder Erkrankungen des Herz-/Kreislaufsystems –, in denen auch radikale Diäten unausweichlich sind. Diese Diäten sollten unter ärztlicher Aufsicht stattfinden.

## Modediäten sind Folge eines Seelenleidens

Der alltägliche Diätwahn aber, dem auch normalgewichtige Menschen sich unterziehen, ist grundsätzlich fehl am Platz, wenn nicht Gesundheitsgründe ausschlaggebend sind, sondern Geschmacksvorgaben der Modeindustrie und der Medien, die ein hyperschlankes Menschenbild zum Ideal erklären. Diäten, die betrieben werden, um diesem Ideal nachzueifern, sind grober Unfug und tendenziell sogar gesundheitsschädlich. Unser Körper will auch gar nicht unterernährt und abgemagert sein. Er braucht Nahrung. Menschheitsgeschichtlich ist der Körper sogar darauf geeicht, Fettreserven anzulegen für schlechte Zeiten. Diäten empfindet der Körper als Notzeit, in der die kostbaren Reserven zur Neige gehen und folglich baldmöglichst wieder aufgefüllt werden müssen. So erklärt sich der gefürchtete Jojo-Effekt. Seien Sie selbstbewusst genug, zu ein paar Pfunden Übergewicht zu stehen!

## Warum viele Diäten aus alltagspraktischen Gründen scheitern

Es gibt einen weiteren, ganz praktischen Grund, warum viele Diäten erfolglos sind. Diäten sind fast immer mit einer einseitigen Umstellung des Ernährungsplans verbunden, bei dem bestimmte Lebensmittelfraktionen bevorzugt und andere ausgeschlossen werden. Das aber ist meist sehr umständlich. Sobald man sein Wunschgewicht erreicht hat und endlich wieder zu normaler, unkomplizierter Ernährungsweise zurückkehren möchte, kehren auch die Pfunde zurück. Auch die sogenannten Light-Produkte sind eigentlich nicht empfehlenswert, da sie suggerieren, dass man ungestraft die doppelte bis dreifache Menge verzehren darf. Genau dieses Denken aber ist falsch, denn wir sollen uns keine größeren Mengen angewöhnen, sondern bewusster essen lernen. Sinnvoller als jedes derartige ernährungstechnische Ausweichmanöver ist deshalb eine bewusste und auf Dauer angelegte Ernährungsumstellung in Richtung „frisch, natürlich, abwechslungsreich“!

# Die **Basis** unserer Ernährung: **Frisch, natürlich, abwechslungsreich**

Eure Nahrungsmittel sollen eure  
Heilmittel und eure Heilmittel eure  
Nahrungsmittel sein.

Hippokrates (berühmtester Arzt der Antike, ca. 460 bis 370 v. Chr.)



## **Unser Überfluss ist in Wirklichkeit ein Mangel**

Wir leben – vom Warenangebot her betrachtet – in einer Überflussgesellschaft, die ernährungsphysiologisch gesehen aber eindeutig eine Mangelgesellschaft ist. Wir essen nicht zu wenig, leiden auch nicht Hunger, doch wer sich von Fastfood-Produkten und Fertigprodukten aus der Tiefkühltruhe ernährt, nimmt biologisch tote Lebensmittel zu sich, die eine komplexe industrielle Verarbeitungsgeschichte aufweisen und mit „Lebens“-Mitteln eigentlich nichts mehr zu tun haben. Unser Körper kann sie zwar verbrennen und Energie aus ihnen gewinnen, doch nur wenige biologisch wichtige Mineral- und Vitalstoffe.

## **Unsere Vorfahren sitzen mit am Esstisch**

Der Mensch ist von Haus aus Gemischtköstler. Man muss sich einmal bewusst machen, dass hinter jedem heute lebenden Menschen eine in Jahrtausenden gewachsene Ernährungsgeschichte steckt. So wie wir heute leben und uns ernähren: überreichlich bei weitgehender körperlicher Inaktivität – das ist menschheitsgeschichtlich eine absolute Ausnahmesituation. Von der Altsteinzeit bis weit in die Neuzeit hat der Mensch – mit wenigen Ausnahmen wie beispielsweise den Eskimos – sich überwiegend von pflanzlicher Kost ernährt. Fleisch war selten und teuer. Bei vielen Familien auf dem Lande war es auch in Deutschland bis in die 1960er Jahre üblich, dass ein Schwein gemästet und im November geschlachtet wurde. Dieses Fleisch reichte – ergänzt vielleicht durch kleinere Zukäufe – bis ins Frühjahr des nächsten Jahres. Der Pro-Kopf-Fleischverbrauch lag damals bei rund 60 kg pro Person und Jahr. Heute ist der Durchschnittsesser ein Fleischfresser, der es auf über 82 kg pro Jahr bringt. Die fünfköpfige Familie kommt heute also fast schon auf eine halbe Tonne Fleisch. Parallel dazu ist der Konsum von frischem Obst und Gemüse gesunken. Gerade dieses Obst und Gemüse aber – bevorzugt natürlich aus heimischem, wohnortnaheem Anbau – war einst die Basis der Ernährung. Was spricht eigentlich gegen ein „Zurück zu den Wurzeln“?

## **Es muss nicht immer exotisch sein**

Gute Gründe für eine Rückbesinnung auf traditionelle Ernährungsgrundlagen gibt es genug – vor allem die abwechslungsreiche Vielfalt mit ihren wiederzuentdeckenden Geschmackserlebnissen spricht für heimische Produkte. Äpfel, Birnen, Kirschen, Beeren, Nüsse, Kartoffeln, Sellerie, Tomaten, Zwiebeln, Pastinaken, Gurken, verschiedene Kohlsorten, Meerrettich, Kürbisse, Pilze, Spinat, Mangold, Spargel, Lauch, Rote Bete, Erbsen, Möhren, Bohnen, Knoblauch, unzählige Salatsorten, Wild- und Gartenkräuter, Getreide- und Milchprodukte aus Ihrer Region, Fisch und ab und zu auch etwas Fleisch möglichst auch aus regionaler Erzeugung – direkt vor Ihrer Haustür finden Sie alles, was Sie für ein gesundes Leben brauchen! Natürlich spricht nichts dagegen, die regionale Ernährungsbasis hier und da durch Tropenfrüchte zu erweitern. Besonders Zitronen und andere Südfrüchte sind eine willkommene Ergänzung.

# Ich **bin** so frei!

## Worauf Sie beim Einkauf auch noch achten sollten

Viele Nahrungsmittel enthalten heute eine ganze Anzahl von Fremdstoffen, die nur dazu dienen, sie optisch oder geschmacklich aufzupeppen, sie künstlich länger frisch zu halten oder sie als besonders gesund verkaufen zu können. Bei industriell erzeugten Nahrungsmitteln mag das nötig sein. Frische Lebensmittel kommen ohne derartige Tricks aus.



### Frei von Zusatzstoffen? Unbedingt!

Konservierungsstoffe, Farbstoffe, künstliche Aromen, Verdickungsmittel und Geschmacksverstärker kommen in der naturnahen Ernährung ebenso wenig vor wie Billigfette und Lebensmittelimitate. Das ist auch aus einem anderen Grund ganz im Sinne Ihrer Gesundheit, denn viele Zusatzstoffe können Allergien auslösen. Schauen Sie sich – wenn doch mal wieder ein Fertigprodukt in den Einkaufswagen wandert – die Zutatenliste genau an. Je mehr künstliche Zusatzstoffe enthalten sind, desto minderwertiger und ungesünder ist das Produkt. Wer sicher sein möchte, dass sein Essen überdies frei von gentechnisch veränderten Zutaten ist, sollte Biolebensmittel kaufen. „Echte“ Bioqualität erkennt man immer an den geschützten Begriffen „Bio“ und „Öko“, am EU-Biosiegel sowie an der Ökokontrollennummer auf der Verpackung.

### Frei von Fett? Kommt darauf an!

Fette sind nicht per se ungesund. Im Gegenteil: Manche Vitamine können ohne Fett gar nicht vom Körper aufgenommen werden. Doch auf die Art des Fettes kommt es an – und auf die Menge. Bei Fetten ist der Anteil an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren wichtig. Je höher der Anteil an beiden Fettsäuren, desto besser. Olivenöl, Sonnenblumenöl, Distel-, Raps- oder Nussöle etwa eignen sich hervorragend zur Zubereitung von Salatsaucen – man sollte aber immer auf die Bezeichnung „kaltgepresst“ achten. Ob diese Öle auch zum Braten geeignet sind, hängt nicht zuletzt vom Anteil der einfach ungesättigten Fettsäuren ab. Olivenöl etwa mit einem Anteil von mehr als 70 Prozent an einfach ungesättigten Fettsäuren kann entgegen früheren Annahmen bedenkenlos erhitzt werden. Distelöl hingegen eignet sich nicht zum Braten.

### Frei von Zusatznutzen? Ja bitte!

Functional Food, zu deutsch funktionelle Lebensmittel, sind angereicherte Nahrungsmittel, die über den eigenen Nährwert hinaus einen positiven Nutzen für die Gesundheit versprechen.

Am bekanntesten sind die probiotischen Milchprodukte. Milchsäurebakterien sollen die körpereigenen Abwehrkräfte aktivieren oder die Verdauung in Schwung bringen. Omega-3-Fettsäuren, die sich als Zusatz in Brot finden, schützen vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und wirken sich günstig auf den Cholesterinspiegel aus. Aktiv den Cholesterinspiegel zu senken, verspricht die Margarine mit den zugesetzten Pflanzensterinen. Saft mit viel zugesetztem Vitamin A, C und E, um die Zellen zu schützen und Gefäßverkalkung entgegen zu wirken, wird hierzulande immer beliebter. Müsliriegel werben mit zusätzlichen Mineralstoffen und sogar Bonbons wecken den Anschein, mit einer Extraportion Vitamin C einen wesentlichen Beitrag zur Gesundheit zu leisten. Der behauptete gesundheitliche Zusatznutzen des Functional Food ist durch wissenschaftliche Studien jedoch nicht belegt. Milchsäurebakterien sind zwar unbestritten gut für das Immunsystem, aber bereits in jedem Naturjoghurt und auch im Sauerkraut enthalten. So einfach sparen Sie Geld, Zucker und Zusatzstoffe!

Werden mehrere Functional-Food-Produkte gegessen, verliert man schnell den Überblick über die Menge der aufgenommenen Vitamine oder Mineralstoffe. Gerade im Fall der fettlöslichen Vitamine kann es leicht zu einer gefährlichen Überdosierung kommen. Cholesterinsenkende Margarinen wiederum enthalten Pflanzensterine, die die Aufnahme von Vitaminen einschränken können. Schwangere und Stillende sollten diese Produkte ganz meiden.

Bei einer gesunden, abwechslungsreichen Ernährung mit viel Obst und Gemüse ist der Körper mit Vitaminen und Mineralstoffen meist gut versorgt – es besteht keine Notwendigkeit, mit Functional-Food-Produkten nachzuhelfen.

# Vorsicht Falle

Wir essen, um zu leben –  
und wir leben nicht, um zu essen

Die Werbung erzieht uns zu ungesundem Essverhalten. Ein bedeutender Anteil des heutigen Lebensmittelangebotes entfällt auf Süßigkeiten, Snacks, Knabberkram und andere Produkte von höchst zweifelhaftem Wert für unsere Gesundheit. Man könnte fast meinen, dass „Verbraucher“ – allein das Wort ist schon verräterisch – von der Lebensmittelindustrie eigens herangezüchtet werden, um all die überflüssigen Dinge zu „konsumieren“, zu „verbrauchen“. Wir sollten mehr darauf achten, nicht in jede aufgestellte Ernährungsfalle zu tappen.



## Versteckte Dickmacher

Zucker ist in vielen Fertigprodukten wie Ketchup, Kartoffelsalat, Tütensuppen oder Brotaufstrichen und selbst in vermeintlich gesunden Joghurts, Müslis und Müsliriegeln enthalten. Doch nicht immer steht auch „Zucker“ drauf, wenn Zucker drin ist. Zucker kann verschiedene Namen haben wie Glukose (Traubenzucker), Fructose (Fruchtzucker), Maltose (Malzzucker), Laktose (Milchzucker) oder Saccharose (unser normaler Haushaltszucker). Eine weitere Zuckerfalle sind Limonaden, Eistees und Kaffeegetränke. Hier stehen – nach Wasser – Zucker oder sonstige Süßungsmittel an erster Stelle der Zutaten. Manchmal sind auch Zuckerersatzstoffe enthalten wie Maltit, Sorbit oder Xylit mit noch nicht restlos erforschten Gefährdungspotenzialen für unsere Gesundheit.

## Dickmacher in selbst hergestellter Nahrung

Auch bei selbst produzierten Speisen kann man durch Reduzierung der in Rezepten vorgesehenen Fett- und Zuckermengen einige Kalorien sparen. Zum Beispiel Rhabarberkompott. Hier wird in Rezepten meist ein Verhältnis von 1 kg Rhabarber zu 250 g Zucker angegeben. Reduzieren Sie die Zuckermenge einfach mal auf 200 g oder 175 g. Sie werden merken, dass das Kompott nicht ganz so süß, dafür aber um einiges erfrischender schmeckt. Auch kaltgerührte Marmeladen, die Sie frisch zubereiten und innerhalb einer Woche aufbrauchen, kommen mit einem Bruchteil der sonst marmeladenüblichen Zuckermenge aus. Bei vielen Kuchenrezepten lassen sich die Zuckermengen ebenfalls reduzieren. Und selbst hergestellte Schorlen schmecken noch erfrischender, wenn Sie den Frucht-saftgehalt reduzieren. Fett lässt sich bei der Zubereitung von Speisen fast noch einfacher einsparen, indem Sie einfach die Ölmenge beim Anbraten oder die Buttermenge beim Frühstücksbrötchen reduzieren.

## Natürliche Süße

Auch natürliche Süßmittel wie Honig, Ahornsirup, Rübensirup oder Apfel-/Birnenkraut (eingedickter Saft von Äpfeln und Birnen) enthalten Kalorien und sind potenzielle Dickmacher. Doch sie haben eine ganz andere Art von Süße und lassen uns die Geschmacksrichtung „süß“ neu entdecken. Wenn Sie mit diesen natürlichen Süßmitteln experimentieren, werden Sie überraschende kulinarische Entdeckungen machen und Ihre Vorliebe für Süßes bald völlig neu definieren!

# Die **Fit-Formel:** Gesunde Ernährung plus viel Bewegung



Leben ist Bewegung

Menschliches Leben war von Anfang an und bis in unsere Zeit hinein Bewegung. Vom frühen Jäger und Sammler über Bauern, Handwerker und Bergleute zu den Industriearbeitern des 20. Jahrhunderts, vom Laufen und Kämpfen über Reiten und Rudern bis zur Geschäftigkeit in Handel und Verkehr – unsere Vorfahren waren immer in Bewegung.

Erst im Laufe des letzten Jahrhunderts entwickelte sich der Typus des Büroarbeiters, der seinem Broterwerb in überwiegend sitzender Körperhaltung nachging. Sitzen aber bedeutet neben einem deutlich geringeren Kalorienverbrauch auch immer die Gefahr der Verkümmern der Muskulatur und des Bewegungsapparates. Insofern war es nur gut, dass parallel zur Entwick-

lung der sitzenden Arbeits- und Lebensweise der moderne Sport als Freizeitbewegung sich entwickelte. Was uns die Arbeitswelt nicht mehr an körperlichem Einsatz abverlangt, erbringen wir als freiwillige Leistung in Fitnesscentern, auf Joggingpfaden und Fußballplätzen, in Schwimmbädern und Sporthallen. Das ist gut so – denn Bewegung gehört nach wie vor zu den wichtigsten Elementen einer gesunden Lebensweise.

Falls Sie bislang eher zu den Bewegungsmuffeln zählten: Geben Sie sich einen Ruck und kommen Sie auf Trab! Für den Einstieg: Im Bereich Prävention bietet die pronova BKK Ihnen eine ganze Vielfalt finanziell geförderter Bewegungsmaßnahmen unter qualifizierter Anleitung!

Ebenfalls wichtig:  
Verzicht auf Alkohol und Nikotin

Alkohol enthält viele Kalorien und zählt folglich zu den Dickmachern. Grund genug also, den Konsum zu reduzieren oder ganz einzustellen. Zumindest in der Schwangerschaft und für Kinder und Jugendliche sowie im Straßenverkehr sollte Alkohol ganz tabu sein. Maßhalten oder besser noch ganz verzichten ist also die Devise für den Umgang mit Alkohol. Dieser kleine Toleranzbereich entfällt beim Umgang mit Nikotin komplett. Rauchen zählt für Raucher und unfreiwillig Mitrauchende zu den schädlichsten Gesundheitsbelastungen überhaupt. Von Erkrankungen des Herz-/Kreislaufsystems über Zahnschäden bis hin zu Krebs kann Rauchen ebenso wie unfreiwilliges Mitrauchen eine Vielzahl von schlimmen Erkrankungen auslösen. Die Unsitte der Zigarette nach dem Essen sollte daher als erstes abgeschafft werden, wenn Sie Ihre Lebensweise umstellen möchten. Sollte der Verzicht auf Nikotin Ihnen Probleme bereiten oder Sie als zwangsweise mitrauchender Angehöriger betroffen sein, wenden Sie sich bitte an uns. Wir bieten unseren Versicherten spezielle Entwöhnungsprogramme.

## Vegetarier, Veganer und Rohköstler essen anders – aber auch gesünder?

Auch Fleisch steht im Ruf, einer gesunden Ernährung nicht besonders zuträglich zu sein. Zumindest sollten Sie Ihren Fleischkonsum auf zwei Fleischmahlzeiten pro Woche beschränken.

Ein ganz anderes Verhältnis zum Fleisch haben Vegetarier und Veganer. Während Veganer komplett auf Produkte verzichten, die vom Tier stammen und auch Honig und Lederschuhe aus ihrem Umkreis verbannen, sind Vegetarier meist etwas weniger streng und lassen oft beispielsweise Milchprodukte, Eier und Honig für ihre Ernährung zu. Es gibt auch Vegetarier, die nur Fleisch im engeren Sinn meiden, aber neben Milchprodukten, Eiern und Honig auch Fisch essen. Immer aber stehen pflanzliche Produkte im Vordergrund.

Insbesondere bei diesen nicht dogmatischen Formen des Vegetariertums kann man sicher sein, wirklich alle Nährstoffe zu bekommen, die der Körper braucht. Aufpassen hingegen sollten Veganer, bei denen es leicht zu einem gefährlichen Vitamin B12-Mangel kommen kann. Auch Rohköstler – Menschen also, die sich grundsätzlich nur von rohem Gemüse, Obst, Getreide und Nüssen ernähren – leben manchmal weniger gesund, als sie denken. Abgesehen davon, dass Kochen, Dünsten oder Braten die Nahrungsmittel für eine Verwertung im Körper erschließen, enthalten manche Pflanzen im Rohzustand zur Abwehr von Fraßschädlingen potenziell schädliche Inhaltsstoffe.

# Genuss ohne Reue

## Maßhalten und trotzdem genießen

Wer glaubt, gesunde Ernährung sei gleichbedeutend mit einer freudlosen, spartanischen Küche, irrt. Spartanisch sollten nur die Mengen sein, bei der Auswahl der Zutaten dürfen Sie gern nach Lust und Laune einkaufen. Wenn Sie sich bei den Mengen zurückhalten, ist ab und an selbst gegen Sahne, eine Portion Eis oder einen leckeren, fetthaltigen Käse nichts einzuwenden.

### Gesund muss nicht teuer sein

Generell gilt: Weniger ist mehr. Klar, dass Sie allein durch reduzierte Mengen einiges sparen können. Eingespartes können Sie dann in die Qualität der Lebensmittel investieren. Wer seine Lebensmittel komplett aus kontrolliert biologischem oder biologisch-dynamischem Anbau beziehen und trotzdem sparen möchte, sollte auf Angebote seines Bioladens achten, auf die Biomarken der Discounter zurückgreifen oder Kontakte zum Erzeuger aufbauen. Je dichter man an der Quelle sitzt, desto günstiger kann man nämlich auch „Bio“ einkaufen. Auch Biostände auf Wochenmärkten sind – zumindest bei Gemüse und Obst der Saison – im Preis oft konkurrenzfähig. Auch wer auf „Bio“ keinen Wert legt, kann seinen Obst- und Gemüsebedarf am frischesten und zu annehmbaren Preisen auf dem Wochenmarkt decken. Bedeutend leckerer aber dürften Obst und Gemüse aus dem eigenen Garten schmecken. Wer keinen eigenen Garten hat, kann einen Schrebergarten anmieten – oder ältere Leute mit Garten suchen, die aus Altersgründen Ihren Garten nicht mehr bewirtschaften können und Ihnen die Fläche vielleicht gegen die Arbeitsleistung der Bewirtschaftung und ein wenig zwischenmenschlichen Kontakt zur Verfügung stellen. So verbinden Sie gesunde Ernährung, Bewegung und soziales Engagement auf natürlichste Weise!

### Billiges Fleisch bezahlt man mitunter teuer

Fleisch und Wurst aus dem Verbrauchermarkt sind zwar billig, sollten jedoch eher selten auf dem Speiseplan stehen. Wenn Sie künftig weniger Fleisch und Wurst essen, können Sie es sich leisten, auch hier ein wenig mehr auf Qualität zu achten und vielleicht auch mal beim Biometzger oder beim örtlichen, handwerklich orientierten Metzger Ihres Vertrauens einzukaufen. Konventionell erzeugte Fleischwaren stammen zum überwiegenden Teil aus Massentierhaltung (gilt übrigens auch für Zuchtfisch wie Lachs, Forelle oder Pangasius). Hier können Sie nie ganz sicher sein, ob nicht doch Antibiotikarückstände enthalten sind. Also besser Finger weg von Billigfleisch und Billigfisch!

pronova BKK  
Brunckstraße 47  
67063 Ludwigshafen  
service@pronovabkk.de

[www.pronovabkk.de](http://www.pronovabkk.de)

**Wichtige Telefonnummern:**

Servicetelefon  
**0441 925138-4949**

24-Stunden-Gesundheitsberatung  
**0621 53391-4911**