

Nr. 3

Essen Sie sich gesund - nach H. v. Bingen

Jutta Martin, Ernährung nach H.v. Bingen, Sozialpädagogin

Auf den Spuren der Hildegard von Bingen

Gesundheit ist essbar

Wenig Zeit, falsches Essen zu falschen Zeiten, Frustessen und fast food sind die Hauptgründe dafür, dass immer mehr Menschen bereits in jungen Jahren körperliche Beschwerden und Erkrankungen bekommen.

Der Satz „Du bist, was du isst“ trägt immer mehr Früchte.

Hildegard von Bingen hat SEHEN dürfen, welche Lebensmittel wie Medizin wirken und welche ungesund für uns Menschen sind.

Erfahren Sie, wie Sie zu Hause mit ein paar Änderungen ihre Esskultur so verbessern können, dass Sie über Ihr Essen als Therapie Beschwerden und Krankheiten positiv entgegenwirken können.