

**Liebe Leserin,
lieber Leser,**



Mehr Natur ins Essen sollte die Devise lauten, wenn wir auf Dauer gesund, aber auch fit und schlank bleiben wollen. Jeder zweite Deutsche ist mittlerweile zu dick. Die meisten davon Männer, die schon sehr viel früher als die Frauen an Gewicht zulegen. Wer heute beobachtet, wie ein Strandkorb, in dem früher locker zwei Personen Platz fanden, aus allen Nähten quillt, wird zwangsläufig nachdenklich werden. Es sind aber nicht nur die energiereichen Nahrungsmittel, die den Speck auf den Rippen wachsen lassen. Auch die üppig verwendeten Zusatzstoffe – für den Verbraucher oft nicht erkenntlich – können der Gesundheit schaden und das Übergewicht fördern. So zum Beispiel künstliche Süßstoffe und Geschmacksverstärker. Eines steht fest: Je weniger dieser Zutaten in einem Produkt zu finden sind, desto besser. Wer sich und seiner Familie etwas Gutes tun will, sollte sich die Mühe machen, verstärkt auf das Kleingedruckte der Dosensuppen oder dem so appetitlich aussehenden Fruchtjoghurt zu lesen. Denn künstliche Süßstoffe, das weiß man inzwischen, fördern zudem noch den Appetit. Und weil das Süße im Gehirn auch noch suchtfördernd wirkt, kann es doppelt gefährlich werden. Besonders hilfreich in puncto gesunde Ernährung ist es natürlich, selbst gezogenes Gemüse oder Obst auf den

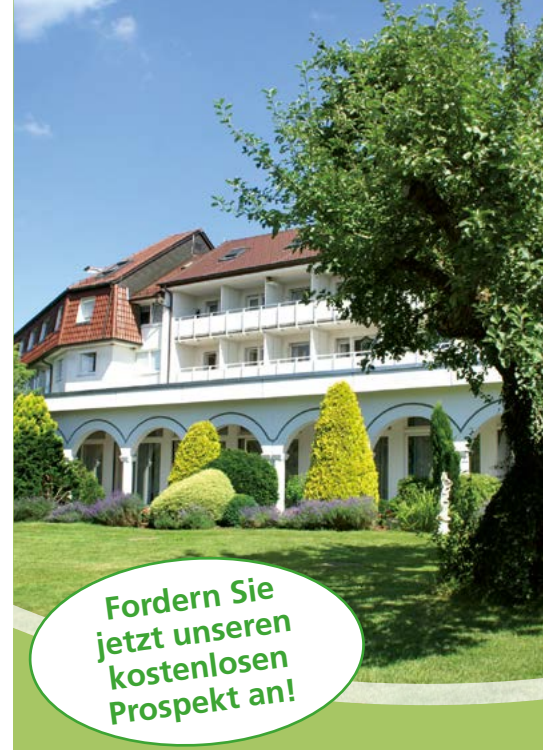
Tisch zu bringen. Da weiß man, was man hat. Und die Tomaten oder Erdbeeren haben tatsächlich noch ihr köstliches Aroma. Auch wenn sie dann eben nicht nicht wochenlang haltbar sind – oder gerade deshalb. „Der Mund ist das Tor zur Gesundheit“, wussten schon die alten Chinesen.

Besonders ans Herz legen möchte ich Ihnen auch den Beitrag zur Meditation in diesem Heft: Hier geht es keineswegs darum, stundenlang im Schneidersitz zu verharren. Sondern um die vielfältigen Möglichkeiten, sich gelegentlich aus dem Alltag auszuklinken, abzuschalten, um neue Kraft zu tanken. Einfach nur den eigenen Atem zu beobachten und sich so nicht mehr zum Sklaven seiner Gedanken und Gefühle zu machen. „Meditation als Schulung des Geistes ist mehr als eine private Methode zur Selbstfindung, sondern kann zu einem friedvollen Miteinander beitragen“, heißt es hier.

Gut gewappnet an Leib und Seele möchte Sie diese BIO durch die späten Sommertage in den Herbst begleiten.

Es grüßt Sie herzlich Ihre

Monica Ritter,
Gründerin des BIO-Magazines



**Fordern Sie
jetzt unseren
kostenlosen
Prospekt an!**

Naturklinik Michelrieth

- Naturheilverfahren
- Entspannung des Nervensystems
- Heilfasten für Körper und Seele
- Gesundheits-Check-ups
- Aufbau-Kuren
- Zahnherd-Diagnostik
- Mikronährstoff-Diagnostik und -Therapie
- Schwermetall-Entgiftung
- Dunkelfeld- / Blutausstrich-Test
- Nervenpunktbehandlung

**Patienten jeden Alters
sind herzlich willkommen!**



Buchung und Beratung

Telefon: 09394 8010

E-Mail: info@naturklinik.com

www.naturklinik.com