



„Deine Nahrung soll
Dein Heilmittel sein“

(Hippokrates,
400 v.Chr.)

Dieses Zitat des wohl bekanntesten Arztes der Antike gewinnt heute wieder an Bedeutung.



Obwohl die meisten Menschen in Deutschland das Glück haben, jeden Tag selbst auswählen zu können, was sie essen, vernachlässigen viele den Gesundheitsaspekt der Nahrung. Dabei ist es nachgewiesen, dass eine gesunde Ernährung den Körper stärkt und eine ungesunde Ernährung oft zu Erkrankungen führt.

**Wegweiser
vegane Ernährung**