



**RAINER PFAU**  
HEILPRAKTIKER

Naturheilpraxis Rainer Pfau

Hirsauer Str. 164  
D-75180 Pforzheim  
07231 / 440 79 50  
[www.naturheilpraxis-pfau.de](http://www.naturheilpraxis-pfau.de)  
[info@naturheilpraxis-pfau.de](mailto:info@naturheilpraxis-pfau.de)

## Ernährung mit gesundem Menschenverstand.

### Ein ganzheitlicher Ansatz für Ihre Gesundheit + Wohlbefinden.

Priorisieren Sie frisches Obst und Gemüse, am besten saisonal und aus regionalem Anbau in Bio-Qualität. Diese liefern eine Fülle von Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen.



Wählen Sie unraffinierte Getreide wie Vollkornbrot, braunen Reis, Quinoa und Hafer.

Diese enthalten mehr Nährstoffe und Ballaststoffe als ihre verarbeiteten Varianten.

Integrieren Sie Bohnen, Linsen, Erbsen, Mandeln, Walnüsse und andere Nüsse in Ihre Ernährung. Sie sind hervorragende Proteinquellen und liefern gesunde Fette.





Eine gesunde Ernährung sollte so PUR wie möglich sein. Am besten sind unverarbeitete Lebensmittel ohne überflüssige Zusatzstoffe. Kauen Sie jeden Bissen öfter und mit Genuss. Verzichten Sie während des Essens auf Tablet oder Handy.

Verwenden Sie frische Kräuter und Gewürze, um Ihren Gerichten Geschmack und Nährstoffe hinzuzufügen, anstatt sich auf Fertigprodukte mit künstlichen



Zusatzstoffen zu verlassen. Wenn Sie tierische Produkte konsumieren, wählen Sie hochwertige, möglichst unverarbeitete Quellen wie frischen Fisch, Freilandgeflügel und Bio-Eier.

Trinken Sie viel Wasser, ungesüßte Tees und gelegentlich frisch gepresste Säfte, um Ihren Körper mit ausreichend Flüssigkeit zu versorgen und gleichzeitig den Konsum von zuckerhaltigen Getränken zu vermeiden.

