

Ernährungsfehler nach Kneipp

Hier zusammengefasst die wichtigsten Kardinalfehler der Ernährung, aus denen sich dann wichtige individuelle Empfehlungen ableiten lassen.

- zu schnelles Essen
- zu viel
- zu spät
- zu fett
- zu viel tierisches Eiweiß
- zu trocken (zu wenig Flüssigkeit)
- Trinken zum Essen
- ständiges Essen - ohne Fastenpausen
- zu süß
- schlecht gekaut, zu hastig
- Essen nach der Uhr - ohne Hunger
- zu viel durcheinander essen verhindert die Wahrnehmung des natürlichen Sättigungsgefühls
- Essen in übermüdetem Zustand
- zu salzig, zu scharf, zu viel Gebratenes, zu Süßes usw.
- zu oft (dies gilt nicht für ärztliche, individuelle Empfehlungen z. B. für Diabetiker oder schlanke Menschen)

