richtige Ernährung? d Unser Appetit als treibende Kraft für unsere **individuelle** Suche nach der Nahrung, die wir benötigen, zum Wohlfühlen und lebenswert leben- wir haben uns entwickelt von natürlicher, auf der Erde wachsender Nahrung... wohl als Allesfresser, mehr pflanzlich aber auch tierisch! Und auch süß!

**Je** älter wir sind: **Nicht viel,** aber **viel Verschiedenes!!  Nicht aus Gewohnheit essen, wenn uns der Hals zugeschnürt ist, braucht der Körper gerade seine Kraft für was anderes-** **zu den Mahlzeiten nur soviel essen, wie es und was schmeckt!**

**bei Gesellschaft mit anderen: mal auf ein Getränk oder eine Suppe ausweichen, wenn wir aufgeregt sind, oder wenig Hunger haben ... Wenn sich vor’ m Schlafen noch der Hunger meldet, eine Kleinigkeit essen!**  Je natürlicher, je frischer, aber auch **Bekömmlichkeit ist wichtig im Alter sind Salate besser verdaulich, wenn sie kurz gedünstet sind.**

Keine Fettersatzstoffe! Keine Zuckerersatzstoffe! Keine Margarine, lieber Butter und Pflanzenöle! Brauner Zucker, Sirup, Honig, SchokoladeGut sind Fleisch am Knochen mit Kruste, Fisch mit Haut, Eier und Gemüse, frisch zubereitet, am liebsten vom Hof nebenan?  Keine Fertignahrung!  Fleisch ist besser als Wurst..nur aus eigener Herstellung..   Wenn Sie gern Eis essen, machen Sie es sich selbst  Brot selbst backen (Backautomat?)

Bei Makula-degeneration: mehr Gemüse als Fleisch, Hefeprodukte: Sauerteig/Weizenbier/Sauerkraut Heidelbeeren, Aronia, Cranbeeren, Papaya, Ananas

Nicht viel, aber verschiedene Gemüse,  etwa 5 **verschiedene** Gemüse täglich  Zwiebeln, Knoblauch und Kartoffeln zählen auch dazu sowie 5 verschiedene Obstsorten täglich!  Kein Butterbrot ohne Schnittlauchröllchen/Petersilie/ Basilikumblätter-Kein Essen ohne frisch geschnittenes Obst, Gemüse und Kräuter! Keine Fressattacken mehr, weil wir zufrieden sind?  nicht immer, aber immer öfter! Bei ungenügender Ernährung kann auch die regelmäßige Vitamineinnahme von Zeaxanthin 2mg/Lutein10mg/Vitamin C500mg Vit. E 400IE/ Zink25mg/Kupfer2mg und Nikotin reduzieren..helfen