Naturalia

Kronengasse 35

9470 Buchs

Frau

Tanja Frehner-Wyss

Buchholzstrasse 2

8570 Weinfelden

28. März 20..

**Gesunde Ernährung ist wichtiger denn je!**

Sehr geehrte Frau Frehner-Wyss

Unser Fachaufsatz in der Zeitschrift «Frau + Natur» hat viele Leserinnen auf ein Zeitproblem aufmerksam gemacht, das leider kaum beachtet wird: die heutige Ernährungsweise.

Noch immer vermuten die meisten Schweizerinnen und Schweizer, ihre Krankheit sei in erster Linie auf Umwelteinflüsse zurückzuführen. Wissenschaftliche Studien lassen jedoch eindeutig erkennen, dass sich falsche Ernährung weit verheerender auswirkt.

Welche Essgewohnheiten sind häufig?

* Hunderttausende verschlingen mittags irgendwo denaturierte Fastfood-Speisen
* Ebenso viele Menschen ernähren sich täglich fast ausschliesslich mit Tiefkühlpräparaten oder Fertigmenüs aus Dosen
* Hinzu kommt die Unart, solche Speisen nur ungenügend einzuspeicheln und sie mit grossen Mengen gesüsster Getränke hinunter zu spülen
* Nur wenigen Zeitgenossen wird bewusst, was sie ihrem Körper in Wirklichkeit zuführen: Lebensmittel (Lebens-Mittel!) oder bloss Kalorien

Dass diese Gewohnheiten mit der Zeit mehrere Verdauungsorgane schädigen, glaubt kaum jemand, bis sich um die Lebensmitte unerwartet Erkrankungen einstellen: beispielsweise chronischer Rheuma, Arthrose, Magen- und Darmgeschwüre.

Wir empfehlen unseren Leserinnen daher das Seminar «Gesund bis ins hohe Alter». Den Prospekt mit den Kursinhalten haben wir Ihnen beigelegt. Die Nachfrage ist sehr gross; melden Sie sich deshalb so rasch wie möglich an.

Freundliche Grüsse

**NATURALIA**

Anita Ruesch

Prospekt «Ernährung heute»