



PLANTAFOOD MEDICAL STIFTUNG: DIE BASIS  
FÜR GESUNDHEIT VON MENSCH UND NATUR

# ZUSAMMEN BLEIBEN WIR GESUND

Mit Hilfe Ihrer Spende haben wir Handlungsspielräume,  
unsere Anstrengungen und Aktivitäten weiter auszubauen.

## Spendenkonto:

Plantafood Medical Stiftung  
DE80 5605 1790 0006 6243 32  
BIC MALADE51SIM

Oder scannen Sie einfach diesen Code:





## SCIENCE & FOOD FOR THE WORLD

Gesundheit ist zweifelsohne eines der kostbarsten Güter, die wir besitzen. Einen nicht unerheblichen Einfluss auf unsere Gesundheit hat unsere Ernährung. Doch sind wir uns dessen stets bewusst? Die gemeinnützige Plantafood Medical Stiftung setzt sich dafür ein, dass diese Frage nicht nur bejaht, sondern auch verstanden wird. Ihre Mission ist es, gesundheitsförderliches Ernährungs-

verhalten in der Gesellschaft zu unterstützen, Lösungsansätze gegen ernährungsabhängige Erkrankungen zu entwickeln und das Bewusstsein für gesundheitsförderliches Verhalten zu stärken. All dies, um letztendlich einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsprävention im öffentlichen Gesundheitswesen zu leisten.

# WEITER FINDEN SIE INFORMATIONEN ZU FOLGENDEN THEMEN AUF UNSERER WEBSEITE:



Studien



Rohstoffe



Prävention



Buch-  
empfehlungen



Verordnungen



Behörden



Recht



# RECHT AUF INFORMATION

Die Grundüberzeugung der gemeinnützigen Plantafood Medical Stiftung ist einfach: Die richtige Ernährung ist die Grundlage für die Gesundheit des Einzelnen und gleichzeitig für die Gesundheit unserer Umwelt. In einer Zeit, in der Fertiggerichte und ungesunde Lebensmittel oft die Oberhand gewinnen, ist es von großer Bedeutung, die Bevölkerung darüber zu informieren, wie eine ausgewogene Ernährung die Gesundheit verbessern kann.

Die Stiftung ist davon überzeugt, dass jeder Bürger das Recht auf Information über gesunde Ernährung hat. Mit diesem Grundsatz im Hinterkopf hat sie sich dazu verpflichtet, ihr Wissen und ihre Forschungsergebnisse online zugänglich zu machen. Die Plantafood Medical Stiftung hat erkannt, dass eine breite Aufklärung über gesunde Ernährung nicht nur das Leben der Menschen verbessern kann, sondern auch erhebliche Kostenersparnisse für die Volkswirtschaften mit sich bringt, wie zahlreiche Studien der Gesundheitsforschung belegen. Die Plantafood Medical Stiftung hat es sich zur

Aufgabe gemacht, über Gesetze und Behörden aufzuklären, im Sinne eines guten Verbraucherschutzes.

Die Politik ist in diesem Bereich häufig nicht ausreichend informiert, und die gemeinnützige Stiftung sieht es als ihre Aufgabe, auch hier Aufklärungsarbeit zu leisten. In einer Zeit, in der Gesundheitskosten weltweit steigen und ernährungsbedingte Krankheiten auf dem Vormarsch sind, ist die Arbeit der Plantafood Medical Stiftung von großer Bedeutung.



Die Stiftung konzentriert sich auf mehrere Schlüsselthemen, um ihre Mission zu erfüllen. Eine dieser Themen ist „Gesunde Ernährung ist wichtig“. Die Plantafood Medical Stiftung arbeitet daran, das Bewusstsein dafür zu schärfen, dass eine ausgewogene Ernährung nicht nur das Wohlbefinden steigert, sondern auch das Risiko von ernährungsbedingten Krankheiten wie Diabetes, Herzerkrankungen und Fettleibigkeit reduziert.

## GESUNDE ERNÄHRUNG IST WICHTIG

Ein weiteres zentrales Anliegen der gemeinnützigen Stiftung ist die Tatsache, dass heutzutage nicht mehr alle Nährstoffe in den Lebensmitteln enthalten sind, die wir konsumieren. Dies kann zu Nährstoffmangel und Gesundheitsproblemen führen. Die Plantafood Medical Stiftung informiert die Öffentlichkeit über die Bedeutung von Nahrungsergänzungsmitteln als Ergänzung zu einer gesunden Ernährung und wie sie dazu bei-

tragen können, den Bedarf an wichtigen Nährstoffen zu decken. Denn in der heutigen Zeit, in der die Ernährungsgewohnheiten oft von schnell zubereiteten, verarbeiteten Lebensmitteln geprägt sind, ist es nicht möglich, alle notwendigen Nährstoffe aus der Nahrung allein zu beziehen.

Nahrungsergänzungsmittel, wie Vitamine, Mineralstoffe, Omega-3-Fettsäuren, sekundäre Pflanzenstoffe, Polyphenole, Flavonoide, Ballaststoffe, Probiotika und vieles mehr, können eine wertvolle Ergänzung zur täglichen Ernährung darstellen. Sie können dazu beitragen, den Körper mit den benötigten Nährstoffen zu versorgen, insbesondere wenn es Schwierigkeiten gibt, diese aus der regulären Ernährung aufzunehmen. Zum Beispiel können Menschen mit speziellen diätetischen Einschränkungen oder Allergien von Nahrungsergänzungsmitteln profitieren, um Mängel zu vermeiden.







## NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL ...

Die Plantafood Medical Stiftung betont jedoch, dass Nahrungsergänzungsmittel niemals als Ersatz für eine ausgewogene Ernährung dienen sollten. Eine gesunde Ernährung mit einer Vielzahl von frischen, unverarbeiteten Lebensmitteln bleibt die beste Quelle für essentielle Nährstoffe. Nahrungsergänzungsmittel sollten vielmehr als Ergänzung betrachtet werden, um sicherzustellen,

dass der Körper alle notwendigen Vitamine und Mineralstoffe erhält.

Die gemeinnützige Stiftung setzt sich dafür ein, die Öffentlichkeit darüber zu informieren, wie man Nahrungsergänzungsmittel sicher und effektiv einsetzt. Dies umfasst die Beratung von Fachleuten im Gesundheitswesen, um die richtigen Produkte und Dosierungen





## ... SICHER UND EFFEKTIV EINSETZEN

auszuwählen, sowie die Verbreitung von Informationen darüber, welche Nährstoffe in bestimmten Lebensphasen oder bei spezifischen gesundheitlichen Bedürfnissen besonders wichtig sind.

In einer Zeit, in der die Lebensmittelindustrie oft auf den Zusatz von Konservierungsmitteln und den Verlust von Nährstoffen durch

Verarbeitung setzt, können Nahrungsergänzungsmittel eine wertvolle Unterstützung sein. Die Plantafood Medical Stiftung setzt sich dafür ein, dass die Verwendung von Nahrungsergänzungsmitteln sorgfältig und informiert erfolgt, um die Gesundheit und das Wohlbefinden der Menschen zu fördern.

# WEGWEISER ZUR FÖRDERUNG VON GESUNDER ERNÄHRUNG

Die Plantafood Medical Stiftung: ein Wegweiser zur Förderung von gesunder Ernährung, zur Prävention von ernährungsbedingten Krankheiten und zur Verbesserung der Gesundheit von Mensch und Natur. Ihre Online-Informationenplattform dient als wertvolle Ressource, um das Bewusstsein für die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung und die Rolle von Nahrungsergänzungsmitteln zu schärfen. In einer Zeit, in der die Gesundheit von Mensch und Umwelt eng miteinander verknüpft ist, leistet die Stiftung einen unverzichtbaren Beitrag zur Förderung eines gesünderen und nachhaltigeren Lebensstils.

Die Plantafood Medical Stiftung hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Gesellschaft für die Bedeutung einer gesunden Ernährung zu sensibilisieren und dabei Lösungsansätze für ernährungsbedingte Gesundheitsprobleme zu entwickeln. Ihr Online-Ansatz ermöglicht es, Menschen auf der ganzen

Welt zu erreichen und sie über die lebenswichtige Rolle von gesunder Ernährung zu informieren.

In einer Zeit, in der die Welt mit Gesundheitskrisen und Umweltproblemen konfrontiert ist, ist die Arbeit der Plantafood Medical Stiftung von großer Relevanz. Die Grundlage für die Gesundheit von Mensch und Natur hängt untrennbar mit unserer Ernährung zusammen, und die Stiftung leistet einen wertvollen Beitrag zur Aufklärung und Lösungsfindung in diesem wichtigen Bereich.

FÖRDERUNG DER  
GESUNDHEIT VON  
MENSCH & NATUR





# SCIENCE & FOOD FOR THE WORLD



PLANTAFOOD  
MEDICAL STIFTUNG

Plantafood Medical Stiftung  
Rudeloffweg 9, 14195 Berlin, Tel.: + 49 (0)30 89 000 111  
Fax: + 49 (0) 6746 9411 - 30, [info@stiftung-plantaflood.de](mailto:info@stiftung-plantaflood.de)  
[www.stiftung-plantaflood.de](http://www.stiftung-plantaflood.de)