

**Kurier.at, 07.06.2014, 06:00**

## Gesundheitstipp

---

Jede Woche verrät ein Mediziner seine persönlichen Geheimnisse für eine hohe Lebensqualität.

**Kurt Widhalm, Ernährungsexperte:** "Meine Frau und ich haben den Fleischkonsum stark reduziert. Am Abend essen wir vielfach ausschließlich gemüehaltige Speisen in verschiedensten Variationen. Wir fühlen uns damit wesentlich wohler, schlafen besser und sind am nächsten Morgen fitter.

Quelle: <http://kurier.at/lebensart/gesundheit/arztserie-johannes-grisar-verraet-seinen-gesundheitstipp/38.877.779/slideshow#38877779,42835004>