

Ernährung - viel mehr als Essen und Trinken

Sie haben sicher auch schon davon gehört oder gelesen. Viele Menschen in Deutschland sind übergewichtig. Je nach Studie, die herangezogen wird, schwanken die Zahlen - sicher scheint jedoch, dass die Zahlen steigen und dass wir uns der 50%-Quote nähern oder diese schon erreicht oder überschritten haben.

Als ganzheitliche Heilpraktikerin - und schon lange davor / seit meiner frühen Jugend - befasse ich mich immer auch mit Ernährung.

Essen und Trinken sind wichtig für unseren Körper, damit er genug Nährstoffe und Flüssigkeiten bekommt, um zu funktionieren.

Dann ist es doch ganz leicht, oder? Die richtigen Nährstoffe, die richtigen Flüssigkeiten und ich habe mein Wohlfühlgewicht.

Tatsächlich jedoch ist es eben nicht so leicht.

Für mich ist klar, dass Essen und Trinken - auch - ganz viel mit unseren Gefühlen zu tun haben und manchmal weniger mit dem, was wir wirklich brauchen. Wir essen und trinken zum Beispiel

- aus Frust,
- aus Langeweile,
- aus Angst,
- weil wir Stress haben,
- weil wir glücklich sind,
- weil wir unglücklich sind,
- weil wir traurig sind,
- weil wir alleine sind,
- weil wir uns etwas gönnen wollen,
- beim abendlichen fernsehen
- weil

Zudem gibt es Erkrankungen oder auch Medikamenten, die Einfluss auf den Stoffwechsel nehmen können und diesen so verschieben, dass kaum ein Gramm weichen kann oder will. Hier sind oft sehr individuelle Maßnahmen erforderlich.

Wenn Sie Gewicht abgeben möchten - oder aus medizinischer Sicht müssen - halte ich daher eine ganzheitliche Betrachtung ihrer Situation für sehr sinnvoll. Unser Gewicht balanciert sich meines Erachtens nicht nur über den Körper, sondern auch über unsere Gefühle, unser soziales und persönliches Wohlfühl.

"Liebe ist die Antwort"

Deva Dagmar Keßlau | Dortmund

Heilpraktikerin | Mediale Mentorin

mensch-individuell.de

[Impressum](#)

[Datenschutzerklärung](#)

Wichtiger Hinweis:

Alle meine Blogartikel dienen der Information, der Aufklärung, der Wissensvermittlung. Sie sind nicht geeignet um Selbstbehandlungen oder Selbstdiagnosen durchzuführen oder Behandlungen oder Diagnosen bei anderen Menschen vorzunehmen. Meine Blogbeiträge ersetzen auch nicht eine ärztliche, heilpraktische oder anderweitige therapeutische Beratung, Begleitung oder Behandlung.

Übergewicht und Adipositas / Quelle: Robert-Koch-Institut 2021

Nach Selbstangaben aus den Jahren 2019/2020 sind in Deutschland 46,6% der Frauen und 60,5% der Männer von Übergewicht (einschließlich Adipositas) betroffen. Fast ein Fünftel der Erwachsenen (19%) weisen eine Adipositas auf. Mit höherem Alter steigen Übergewichts- und Adipositasprävalenzen an.