Copyright - Hinweis: Die Texte sind urheberrechtlich geschützt! © www.mensch-individuell.de - Deva Dagmar Keßlau - MENSCH individuell

Können wir uns glücklich essen?

Können wir uns glücklich essen?

Fangen wir mal bei dem Glück und einer seiner Definitionen an:
Quelle: Wikipedia | 19. Februar 2024 | schreibt dazu:
"Glück ist ein mehrdeutiger Begriff, der momentane oder auch anhaltende positive Empfindungen (Glücksgefühle) einschließt, die von stiller bis zu überschießender Art sein können. Glücklich kann man zudem eine Person nennen, der es anhaltend gut geht, weil ihr Leben viel von dem enthält, was sie als wichtig erachtet."

"... weil ihr Leben viel von dem enthält, was sie als wichtig erachtet."

Dieser Teilsatz gefällt mir ganz gut.

Wie ist das bei Ihnen? Ist Ihnen Ernährung wichtig?

Und wenn ja - was bedeutet "wichtig" oder auch "richtig" für Sie?

Mehr? Weniger? Was anderes?

Könnten Sie sich glücklich essen?

Unabhängig von Ihren Vorlieben gilt für mich:

Lebensmittel = Mittel zum Leben.

Viele Produkte jedoch, die uns angeboten werden, bergen eher die Gefahr eines möglichen Einstiegs in körperliche Störungen.
Zu viele Füllstoffe, zu viel Zucker, zu viel Fett, zu viele Gewürze, insgesamt zu stark industriell verarbeitet.
Manches "Lebensmittel" hat für mich nichts Lebendiges mehr an sich.

Das klingt jetzt sehr "schwarz-weiß" und das ist es zum Teil sicherlich auch. Und natürlich und der Vollständigkeit halber:

Die Dosis entscheidet.

Wie so oft im Leben.

meist nicht.
Bei allen Veränderungen ist daher immer mein Motto:

Starte mit einer Veränderung!

Wenn ernährungsbedingt keine Gefahr für Leib und Leben besteht (da würde ich anders schreiben), ist eine Veränderung ein sensationell guter Einstieg. Vieles gleichzeitig und dann auch noch langfristig zu verändern, schaffen wir nämlich oft nicht, das bringt dann nur Frust und wir geben schnell wieder auf.
Ich habe Ihnen mal eine kleine Liste geschrieben.
Suchen Sie sich doch einen Punkt raus, den Sie ab jetzt zugunsten Ihres Wohlgefühls verändern werden:

- Tageshauptgetränk Wasser
- Wasser mit einem Stück Obst darin statt zuckerhaltige Limonaden
- Vollkornbrot statt Weißmehlbrot
- Müsli selbst machen statt Fertigmischung (schont den Geldbeutel und die Zuckerbilanz)
- Fertigtüten - Nein Danke.
- Essen aus der Dose - das geht auch besser.
- Tiefkühlpizza - wenn schon, dann lieber frisch.
- Saisonal - Essen, was die Jahreszeiten an Frischkost liefern.
- Regional - kurze Wege vom Feld ins Gemüsefach.
- Bio - hier gibt es viele Meinungen; meine eigene ist: Bio mit Zertifizierung - auf jeden Fall.

Und ganz wichtig - wozu machen Sie das?

Ohne inneres Ziel kann es keine Veränderung geben oder - diese ist oft nur von kurzer Dauer.
Ein Tipp:
Die Bikinifigur oder die kleinere Kleidungsgröße taugen als langfristige Motivation eher nicht.
Das ist auch viel zu einseitig.
Meines Erachtens sollte das eigene körperliche Wohlbefinden entscheiden. Und das ist sehr individuell.

Sie haben Veränderungen in Ihrem Eßverhalten schon so oft versucht und sind immer wieder gescheitert?

Ich möchte Sie ermutigen.

Geben Sie nicht auf!

Suchen Sie sich ein klares Ziel, welches für Sie funktioniert!
Etwas, was Sie motiviert, etwas, was Sie glücklich machen würde.
Und wenn Sie es alleine nicht schaffen - das geht übrigens vielen Menschen so, damit sind Sie nicht alleine - suchen Sie sich eine nette Gruppe mit Gleichgesinnten.

"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.