

# Liebe geht durch den Magen

## Die wichtige Rolle der täglichen Ernährung für die Gesundheit

Ein mit Liebe zubereitetes Essen stillt nicht nur den Hunger, sondern befriedigt auf vielfältige Weise. Wenn dazu auch noch an einem schön gedeckten Tisch gegessen wird, ist der Genuss perfekt.

Aber – Hand auf's Herz – wie oft nehmen Sie sich Zeit für solch ein Essen? In unserem zeitdiktieren Alltag wird oft nur noch im „Vorbeigehen“ gegessen, auf der Straße, im Auto oder während des Arbeitens. Vielen Menschen ist gar nicht bewusst, dass dieses Essverhalten auf Dauer krank macht. In Europa gibt es kein anderes Land, das seine Esskultur in den letzten Jahren so vernachlässigt hat wie Deutschland. Auch wird in keinem anderen Land so sehr beim Lebensmitteleinkauf gespart wie in Deutschland, leider oft mit hohen Qualitätseinbußen.

Um den Zusammenhang von Ernährung und Gesundheit machen sich viele Menschen gar keine Gedanken. Gesundheit wird wie selbstverständlich vorausgesetzt. Erst wenn der Körper krank wird, die sogenannten Zivilisationskrankheiten sich ankündigen, rückt die Gesunderhaltung des eigenen Körpers wieder ins Bewusstsein. Wer zu diesem Zeitpunkt anfängt, mit Tabletten und Sprit-

zen die Symptome zu unterdrücken, versteht den Hilferuf des Körpers nicht. Viel effektiver wäre es, dem Körper einfach all die Nährstoffe zu geben, die er benötigt, um sich selbst zu heilen. Das kann der Körper nämlich ziemlich gut! Diabetes, Bluthochdruck, hoher Cholesterinspiegel, Übergewicht ... all das sind Erscheinungen, die der menschliche Körper selbst wieder gut in den Griff bekommen kann. Bei entsprechender Ernährungsumstellung kann er sich sogar wieder komplett regenerieren.

„Liebe geht durch den Magen“ und die Liebe zu sich selbst und dem eigenen Körper, verbunden mit mehr Achtsamkeit, kann über den Magen den ganzen Körper heilen. Eine der Möglichkeiten, über diesen Weg wieder gesund zu werden, bietet die Ernährungstrainerin Gabi Blank. Sie leitet 12-wöchige Ernährungskurse, in denen die Teilnehmer Schritt für Schritt und mit viel Spaß an neue Essgewohnheiten herangeführt werden.

Apropos neue Essgewohnheiten – früh übt sich! Deshalb gibt es auf der Gesundheitsmesse in Groß-Umstadt das



Fotos: © Africa Studio/Jamemercy - Fotolia.com

Krank durch falsches Essverhalten – eine einfache Ernährungsumstellung kann helfen.

besondere Angebot für Kinder: „Lecker und Gesund – wir Kinder können das!“ Dabei gibt es Aktionen rund um's Essen mit Verkostung und viel Spaß für Kinder jeden Alters.

Mit Kindern arbeitet die erfahrene Seminarleiterin besonders gerne, denn hier ist es wichtig, dass frühzeitig die richtige Ernährung spielerisch erlernt wird. Selbst ausprobieren, schnipseln, kochen, mixen macht den jungen Menschen in einer Gruppe mit Gleichaltrigen viel Spaß und wenn's dann noch lecker schmeckt, ist der Grundstock gelegt für einen selbstsicheren Umgang mit Le-

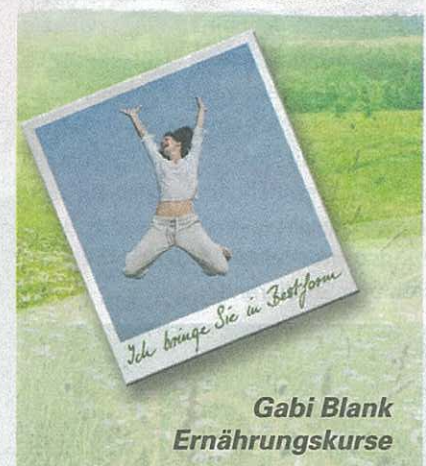


Foto: © Olesana Kurmina - Fotolia.com

Selbst ausprobieren, schnipseln, kochen und mixen macht Kindern viel Spaß.

bensmitteln und ihrer Verarbeitung. Die engagierte Ernährungsberaterin erhält viele dankbare Rückmeldungen von ehemaligen Kursteilnehmern. Einige davon sind auf ihrer Website [www.gabi-blank.de](http://www.gabi-blank.de) nachzulesen.

**... endlich wieder wohlfühlen!**



**Gabi Blank  
Ernährungskurse**

**Stand 46**