

## Man ist, was man isst

Low-Fat, Low-Carb, Trennkost, vegetarische Ernährungsformen, Intervallfasten. Diese und weitere Ernährungsmodelle diskutierten wir vor kurzem intensiv bei einem Abendessen im Freundeskreis. Die Gastgeber hatten sich an diesem Abend für ein unverfängliches Dinner im Stil «Mediterrane Küche» entschieden, welches bei allen Gästen sehr gut ankam. Während der lebhaften Diskussion flogen die Fachbegriffe und Argumente quer über den Tisch. Teils erhitzten sich die Gemüter schon fast auf Chilischoten-Schärfe. Ein wahres Schauspiel, das wir alle sehr genossen.

Fazit der Debatte: Jeder Mensch hat individuelle Bedürfnisse in Bezug auf seine Ernährung. Ein klassisches Beispiel: Ein Bauarbeiter wird sich automatisch anders ernähren, als ein Büroangestellter. Viele Aspekte, wie z.B. das Alter oder wie eine Person die Nahrung aufgrund ihrer körperlichen Veranlagung verwertet, sind relevant. Wie weiss ich nun, welche Ernährungsform für mich ideal ist? Ein erster möglicher Schritt in Richtung bewusster Ernährung kann die Wahrnehmung des Körpergefühls nach dem Essen sein. Fühlen Sie sich nach der Mahlzeit fit und dynamisch? Oder eher müde und energielos?

Experimentieren Sie, seien Sie spielerisch im Umgang mit der Nahrung. Versuchen Sie beispielsweise eine «Regenbogen»-Mahlzeit auf den Tisch zu zaubern. Das heisst, dass die Regenbogenfarben auf Ihrem Teller vertreten sind. Gerade in der Sommerzeit bietet sich eine Vielzahl von Gemüse, Früchten sowie Kräutern an. Wenn gewünscht kommen auch Fleisch und Fisch zum Einsatz, z.B. bei einem Grillabend mit Freunden an einem warmen Sommerabend.

Sie wissen noch nicht so genau, wie Sie Ihre Ernährung umstellen können? Kommen Sie bei Potenzialwerkstatt vorbei, gerne begleite ich Sie auf Ihrem Weg zu mehr Wohlbefinden.

Ich wünsche Ihnen eine sonnige Sommerzeit, viel Spass beim Experimentieren und vor allem «En Guete»!

Herzlich, Ihre Petra Schwendimann