



I MIND MY FOOD ERNÄHRUNG

FASZINATION ERNÄHRUNG

VON GERHARD HINTERKÖRNER

Eigentlich - so heißt es - sollte man auf seine Freunde hören! Aber wer ist eigentlich dein allerbestester Freund? Ich empfehle das Naheliegendste, nämlich der eigene Körper.

Gebrauchsanweisungen, seinen Körper fit zu halten, jünger auszusehen, Vitalität und Energie auf einem hohen Level zu halten, gibt es jede Menge. Viele davon haben ihre Berechtigung, aber der größte Hebel für einen gesunden Körper und gleichzeitig einen achtsamen Umgang mit unserer Umwelt ist nun mal unser Essen.

Und wie es auf einem Buch von Holger Stromberg zu lesen steht: „Essen ändert alles!“

Die größte Faszination vom Essen ist für mich jedoch der mehrfache Effekt, den wir damit erzielen können.

Was sollte ganz oben stehen, wenn wir an unser Essen denken? Richtig. Das Genießen. Es gehört doch zu den schönsten Momenten, mit der Familie, mit Freunden an einem Tisch zu sitzen und sich an einem guten Essen zu erfreuen. Wir vertreiben damit unsere Sorgen und es geht dabei immer um Gefühle, um riechen und um schmecken.

Aber wir können auch die Welt damit retten! Mit einer achtsamen Ernährung leisten wir jeden Tag unseren Beitrag für eine lebenswertere Welt. Wir tun also nicht nur unserem besten Freund einen großen Gefallen, sondern wir handeln damit auch ressourcenschonend. Essen ist also gelebte Selbstverantwortung.

Unzählige Studien beschäftigen sich mit Ernährung. Die wichtigsten davon versuchen zwei Fragen zu beantworten:

1. Wie können 10 Milliarden Menschen mit gesunden Lebensmitteln versorgt werden?
2. Wie kann gleichzeitig die Erde geschützt werden?

Die Antwort, sehr verkürzt: Fleisch (vor allem rotes) und Zucker stark zu reduzieren,

kleinere Mengen von Fleisch, Fisch, Eiern und Milchprodukten und dafür dürfen Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Nüsse und Hülsenfrüchte auf den täglichen Speiseplan.

Oder anders gesagt: wer mehr Pflanzen isst, lebt länger, gesünder und nachhaltiger, und rettet jeden Tag eine kleines Stück unserer Erde.

Wir von „I mind my food“ brennen für diese Philosophie und wir werden euch - unsere Community - mit Informationen versorgen, die euch zeigen werden, wie genuss- und freudvoll dies funktionieren kann.

Ernährung ist die Quelle unserer Gesundheit und unserer Lebensfreude. Wir werden dafür sorgen, dass sie kräftig sprudelt. Unterstützt uns dabei mit eurem Umdenken.

Ernährt euch achtsam, denkt euer Essen neu!

DER AUTOR



GERHARD HINTERKÖRNER

Business-Concierge und Charakter Trainer

g.hinterkoerner@movement21.at

Movement 21 GmbH

Obersand 5

4311 Schwertberg

www.movement21.at

officemovement21.at

+43 664 423 1193

Copyright 2021: office@movement21.at

Webdesign & Programmierung: Junge Digitale, Linz