

Ernährung in erster Linie eine Glaubensfrage?

Ernährung in erster Linie eine Glaubensfrage?

Zählt nicht auch bei vielen von uns der Kaffee zur "Ernährung"?

Beatrice ist die Tage aufgefallen, dass Lumira in ihrem Buch "Gesund und Jung durch richtige Ernährung" den Kaffee "als alles andere als gesund" bezeichnet. In der eben erschienenen Zeitschrift "PRAMAHAUS" ist ein Buchtipp zu finden: "Gesund mit Kaffee" von Dr. Malte Rubach. Eines der Themen soll den Kaffee als "Belebend und vorbeugend" beschreiben. Und Wolf-Dieter Storl bezeichnet in seinem Buch "Das Herz und seine heilenden Pflanzen" den Kaffee als eine der neueren Herzpflanzen.

Ehrlich gesagt, ich habe seit meiner letzten Ernährungsberatung etwas genug von diesem Thema. Es entspricht meiner Überzeugung, dass jeder Mensch unterschiedlich auf Nahrungsmittel reagiert. Ein Allgemeinrezept wird es nicht geben - viel mehr vielleicht eine Stossrichtung. Aber das Wichtigste ist, dass wir alle auf unseren eigenen Körper achten und versuchen auszumachen, was für uns gut ist und was nicht. Ich selbst lebe nach dem Motto: Möglichst von Allem aber in gesundem Mass. Und es geht mir recht gut dabei.

Unabhängig davon bin ich aber auch gespannt, was uns Sandro da erzählen wird.

In unseren [Gesprächsrunden](#) über Christina von Dreien, Neal Donald Walsch, Eckhart Tolle, Wayne Dyer, Louise L. Hay, Byron Katie, Anita Moorjani und vielen anderen Autoren ist auch das Thema Ernährung immer wieder ein Thema. Die Termine sind unter live-acts.ch ersichtlich.



Ein feines Essen in Thailand.