

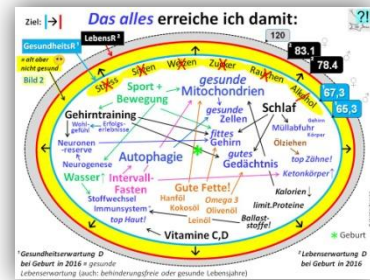
Stoppen - vermeiden – minimieren:

Alkohol • Einsamkeit • Rauchen • Sitzen

• Stress • Weizen • Zucker

Neben diesen sieben Tätigkeiten, Zuständen und Lebens- und Genussmitteln gibt es auch noch andere Sachen, die man vermeiden sollte, um gesund zu bleiben, wie zum Beispiel

Transfette, die in Frittiertem zu finden sind. Für mich aber sind diese sieben Begriffe die wichtigsten Fehler, die wir machen können und die unsere Gesundheit sofort oder mittel- und langfristig beschädigen..



ALKOHOL ist ein Nervengift, auch kleine Mengen sind nicht gesund..

EINSAMKEIT ist so schädlich für unsere Gesundheit wie Rauchen oder Fettleibigkeit.

RAUCHEN vergiftet den Körper, schädigt alle Organe, macht alt und faltig..

SITZEN schädigt unseren Körper, unsere Muskeln, unser Skelett.

STRESS schädigt unseren Körper, verhindert Wohlgefühl, macht dick.

WEIZEN verursacht Entzündungen im Körper und macht dick.

ZUCKER verursacht Entzündungen und Diabetes, macht dick.

Ich werde an dieser Stelle nicht aus den vielen Quellen zitieren, die ich in Literatur und Internet gefunden habe. Stattdessen beschreibe ich in kurzen und prägnanten Worten, wie ich heute mit diesen Fehlern umgehe, die ich alle – bis auf einen, Einsamkeit - in meinem Leben selbst gemacht habe.

Weizen

Weizen fördert Entzündungen im Körper. Weizen macht dick, weil man nie richtig lange satt bleibt von, zum Beispiel, Weizenbrötchen.

Die Sendereihe *Die Ernährungs-Docs* des NDR-Fernsehens zeigt faszinierende Patienten-Geschichten und wie man mit Ernährungsumstellung gesund werden kann. Bei vielen Krankheitsbildern spielt Weizen – oft zusammen mit Zucker - eine unrühmliche Rolle.

Ich habe diese wertvolle Reihe von Dokumentationen auf Youtube gefunden und selbst enorm davon profitiert!

Man muss zwar ganz schön suchen, bis man Teigwaren findet, in denen kein Weizen ist. Aber es gibt Brot, Nudeln und Kuchen ohne Weizen!

Und schmecken tun die auch!