



Worum geht es in Sachen Ernährung wirklich?



Hallo!

Ich hoffe du hast einen guten Tag. Heute würde ich dir gerne mehr über die Dinge erzählen, die aus meiner Sicht die **Basis in Sachen Ernährung** ausmachen.

Es waren und sind die gesättigten Fettsäuren im roten Fleisch die uns schaden sollen. Low-Fat Produkte waren die Antwort darauf. Der Schmalz zog aus, das Bratöl, Rapsöl und das Sonnenblumenöl zogen ein. Es wurde und wird auch das Cholesterin schuldig gesprochen und für viele gesundheitliche Probleme zur Verantwortung gezogen ... und so wurden Eier verbannt. Kokosöl war auch schon der Übeltäter und stellte mich persönlich vor die Frage wie der komplette asiatische Raum bei dieser Feststellung überhaupt noch lebendig sein kann. Das Sauerteigbrot mit gut zubereitetem Urgetreide und der Bäcker im Ort wurden gegen Fließbandarbeit und schnell verarbeiteten Brot mit gruseligen Zusatzstoffen getauscht. Die Butter wurde ebenso geknickt und mit Margarine ersetzt. Aus dem gelegentlichen Vollrohrzuckerkonsum und dem heimischen Honig wurden Zuckerersatzstoffe im Massenkonsum. Die Massentierhaltung hat die rein pflanzliche Ernährungsweise hervorgebracht - samt aller Ersatzprodukte mit reichlich schrägen Zutaten - und lässt uns heute mit Mehlwurmfarmen liebäugeln. Immer schon gab es einen Schuldigen. Teils auch mit gutem Grund wie im Fall der Massentierhaltung und zum Teil sprechen wir über Dinge die schon längst überholt sind. Betrachten wir jedes dieser Themen mit einem Sinn für unsere Natur im Hinterkopf ... dann erübrigen sich sehr viele davon.

Meine Geschichte

Rund 10 Jahre ... wenn nicht mehr ... arbeite ich nun in der Ernährungsbranche. Angefangen habe ich damals durch eine Fruchtzucker Unverträglichkeit, die mich regelmäßig mit Magenkrämpfen gekrümmt auf der Couch zurückließ. Ich stolperte damals über eine australische Bloggerin die mir zu so vielen Dingen in Sachen Ernährung die Augen geöffnet hatte. Die Empfehlung meines Arztes zwecks Fruchtzuckerunverträglichkeit doch lieber auf Aspartam umzusteigen ... die hab ich dann schnell geknickt, mich selbst gebildet und holy moly so viel umgestellt. Es ging mir besser. Ich hab meinen Darm geheilt und heute hab ich tatsächlich 0 Probleme mit Fruchtzucker. Super spannend, oder? Einmal angefangen konnte der Wissenshunger rund um den Körper Mensch jedenfalls nicht mehr so leicht gestillt werden und hält bis heute an. Genau deshalb hab ich mein Hobby zum Beruf gemacht. Nachdem ich jedenfalls aber nun Jahre auf Obst und Zucker verzichtet hatte und mit meinem damaligen Food-Blog sogar einen Preis für einen zuckerfreien Brownie gewonnen hatte (1.000 Euro immerhin) ... vertrete ich heute dann doch nochmal einen anderen Ansatz in Sachen Ernährung. Eine Sichtweise die mit der Natur im Einklang ist, nachhaltig und voller biovergäubarer Nährstoffe ist. Eine Ernährungsweise die ohne Regeln auskommt und traditionell und einfach ist. Ich glaube nämlich, dass wir uns das viel zu sehr verkomplizieren und die Lebensmittelbranche trägt ihren Teil dazu bei. **Ernährung unterm Strich ist einfach** ... wenn man mich fragt.

Ich meine die **Essenz in Sachen Ernährung** ist die **Lebensmittelqualität**. Es macht einen riesigen Unterschied woher mein Essen kommt. In Sachen Gesundheit, wie auch Nachhaltigkeit. Und dabei weiß ich heute, dass bio auch nicht alles ist. Immer noch besser als konventionell aber holy moly da wird auch viel Schindluder in der Bio-Branche getrieben. Aber unterm Strich orientiere ich mich heute an kleinen aber feinen Betrieben, die nochmal einen so anderen wertschätzenden Zugang zu den von ihnen produzierten Lebensmitteln haben. Heute stelle ich lieber die Frage nach Urrasse-Tieren die Ursprung meiner tierischen Produkte sind. Ich frage nach der Art der Tierhaltung, der Fütterung und danach ob mein Apfel auf einer Streuobstwiese oder in Monokultur herangereift ist. Ich weiß heute, dass Zucker nicht notwendigerweise schlecht für uns ist. Und hier rede ich nicht von Milka und CO. Aber nichts spricht gegen einen leckeren Kuchen mit wertvollem Honig oder Vollrohrzucker und einer guten Portion Sahne. Nichts. Ganz im Gegenteil. Die Annahme Zucker sei schlecht ... auch wenn ich sie lange vertreten habe ... ist schlichtweg nicht wahr imo. Die Dosis macht das Gift und dann spielen da noch jede Menge andere Faktoren eine Rolle. Dazu ein anderes Mal mehr. Salz jedenfalls ist schon gar nicht schlecht und super wertvoll für den weiblichen Hormonhaushalt und unsere Fähigkeit mit Stress umzugehen. So ein Löffel bester Qualität auf ein Glas Wasser vor dem zu Bett gehen, könnte sogar Schlafstörungen entgegenwirken. Eier werden uns auch nicht ins Grab bringen - da kommt es aber auf jeden Fall auf die Art des Eis an. Auch durfte ich lernen,

dass rotes Fleisch oder Fleisch generell nicht der Übeltäter ist, auch wenn ich lang versucht hab "plantbased" zu essen und gedacht hab es ist tatsächlich der nachhaltige Weg alle tierischen Produkte zu streichen. Heute weiß ich, dem ist nicht so und durfte mit Bauern sprechen die regenerative Kreislaufwirtschaft in Sachen Tierhaltung und Gemüse- und Obstanbau betreiben und holy moly hab ich gecheckt was "im Einklang mit der Natur" wirklich bedeutet. Die Antwort ist nicht das Tier aus der Rechnung rauszunehmen.

Jedenfalls hab ich all mein Wissen rund um die Qualität in Sachen Ernährung und rund um das Thema Nachhaltigkeit in ein absolut leistbares Online Produkt verpackt: **ESSENZ - die Basis in Sachen Ernährung**. Einfach, weil es die nötige Dosis an Wissen braucht um in Sachen Ernährung gute Entscheidungen treffen zu können. Und es braucht Eigenverantwortung. Stellt sich raus, das ist oft eine größere Herausforderung als wenn ich jemandem erzählen würde Soja ist das Gelbe vom Ei und wir sollen nun alle vegan leben. Aber das sind Geschichten für einen anderen Tag. Wer die Eigenverantwortung jedenfalls nicht scheut, sich für Nachhaltigkeit interessiert, offen für neuen Input ist, gern hinter die Kulissen der Ernährungsbranche blicken will, Input rund um die Qualität unseres Essens haben möchte und klassische Ernährungsmythen gebustet haben will ... all das um ultimativ für sich selbst zu entscheiden was denn nun für den eigenen so individuellen Körper stimmig ist ... der wird sich bei ESSENZ so unglaublich viel mitnehmen können. Du wirst eine Art des Essens kennenlernen, die zu unseren Breitengraden passt, nichts ausschließt, alles einschließt, kein Marketing braucht und vor allem einfach und traditionell ist.

Anyway, wenn dich Essenz anspricht [schreib mir](#) oder wirf einen Blick [hierauf](#).

Over and out und ALLES Liebe,

Eva



*die Basis
in Sachen Ernährung*



www.individualisten.at

ESSENZ - die Basis in Sachen Ernährung

In Essenz möchte ich dir erzählen was mein Ergo nach all den Jahren in der Ernährungsbranche ist. Ich will dir genau die Informationen geben, die ich mir am Beginn meiner Reise in diese teils so verwirrende Welt gewünscht hätte. Ich möchte dir erzählen, was aus meiner Sicht das Wesentlichste in Sachen Ernährung und Gesundheit ist. Und dabei will ich dir vermitteln, dass Ernährung etwas sein kann das leicht ist und gar nicht kompliziert sein muss. Verbote und Dogmen haben aus meiner Sicht in Sachen Ernährung nichts verloren.

[zu Essenz](#)

INDIVIDUALISTEN.AT

anders.essen | anders.bewegen | anders.leben für Frauen

Eva SCHWAIGHOFER, MSc

Bewegungstraining von Kopf bis Fuß | Postnatale Begleitung | Beckenbodenarbeit | Mentoring für
traditionelle Ernährung & Zyklus- und Hormonwissen & gesunden Lebensstil | Frauenkreise

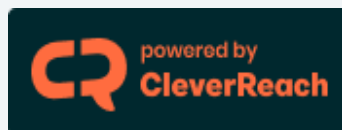
WWW.INDIVIDUALISTEN.AT

info@individualisten.at

+43 (0) 664 | 39 94 686

Individualisten
Eva Schwaighofer, MSc
5020 Salzburg
Österreich

+436643994686
info@individualisten.at
[Impressum](#)



Wenn Sie diese E-Mail (an: {EMAIL}) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese [hier](#) kostenlos abbestellen.