Mein Blogbeitrag von der letzten Woche

Mein Blogbeitrag von der letzten Woche

Habt Ihr den sehr interessanten Artikel gelesen?

Als ich diesen Artikel gefunden habe und sorgfältig durchgelesen habe, habe ich mich auf die Suche im Internet gemacht. Dabei ist mir aufgefallen, dass dieser Artikel sehr gut von Netzfrau Doro Schreier recherchiert worden ist.

Die Reaktionen auf diesen Artikel waren überwältigend. So viel Feedback habe ich lange nicht auf einen Artikel bekommen. Daher möchte ich mich näher mit dieser Thematik beschäftigen. Vielleicht gebe ich Euch dadurch einige Denkanstöße. Denn eines sollte uns allen klar sein, **ANGEBOT und NACHFRAGE** spielen hier eine nicht zu unterschätzende Rolle. Das heißt, wenn wir als Verbraucher dieses Vorgehen hinnehmen und weitermachen wie bisher, dann wird sich nichts ändern.

WIR HABEN ES IN DER HAND, DIESEM TREIBEN EIN ENDE ZU BEREITEN!

Ich habe mir viele Gedanken über eine Lösung dieser Herausforderung gemacht. Die Lösung sollte praktikabel und für jeden umsetzbar sein.

Augen auf beim Einkaufen!
Wir haben heute viele Möglichkeiten, um gut und günstig einzukaufen. Der Einzelhandel, das Internet, der regionale und saisonale Einkauf bei unseren Bauern usw. bieten uns alles was wir benötigen um uns gesund zu ernähren.

Nicht immer „billig-billig“!
Warum muss es immer „billig-billig“ sein? Was spricht

dagegen, wenn wir statt jeden Tag ein billiges Stück Fleisch, lieber nur ein bis zwei Mal in der Woche gutes Fleisch kaufen und verzehren? Zuviel Fleisch essen, fördert nicht unsere Gesundheit!

Sucht Euch einen Fleischer Eures Vertrauens. Fragt nach, ob der Fleischer regionale Schweine und Rinder selber schlachtet und in seinen Verkauf bringt. Heute zu Tage muss Euch jeder Fleischer diese Auskunft geben.

Bei Eiern und Geflügel schaut Euch um, ob es in Eurer Nähe einen Geflügelhof gibt. Laufen die Hühner frei auf einer großen Wiese umher, dann werden diese Hühner meist artgerecht gehalten und Ihre Eier und das Hühnerfleisch sind bestens zum Verzehr geeignet.

Unsere Bioläden bieten uns eine Vielzahl an Waren an, die wir mit gutem Gewissen verwenden können. Selbst die großen Discounter wie z.B.: Lidl, Aldi, Netto usw. bieten Bioqualität an. Der Markt für Bio-Lebensmittel wird immer größer. Die großen Discounter können es sich zum Beispiel gar nicht erlauben, Bio anzubieten ohne das die Lebensmittel Bio sind. Würde dies herauskommen, wäre der Imageschaden riesengroß.

Wenn wir unser Obst und Gemüse regional und saisonal bei unseren Bauern einkaufen, unterstützen wir unsere landwirtschaftlichen Betriebe und können sicher sein, gutes Obst und Gemüse zu verzehren. Schaut Euch mal in Eurer Gegend um. Bei mir gibt es einige Bauernhöfe, die sich auf Obst- und Gemüseanbau spezialisiert haben.

Es gibt im Internet Anbieter, wie z.B.:
Abo Kiste für Bio Obst und Gemüse

Dort könnt Ihr Gemüse und Obst in Abo Kisten direkt nach Hause geliefert bekommen. Viele Hofläden haben einen Onlineshop mit einer sehr guten und reichhaltigen Auswahl.

Milch und Milchprodukte können wir ebenfalls regional bei einigen unserer Milchbauern in Ihren Hofläden oder auch in Ihren Onlineshops einkaufen.

www.bringmirbio.de
In Worpswede wohnt einer meiner Söhne, wenn ich dort bin, gehe ich sehr gerne in die Moorrübe, dieser Laden ist ein Bioladen mit einem sehr gut sortierten Sortiment. Leider wohne ich nicht in der Nähe, daher habe ich mich auf die Suche im Internet gemacht und habe dort „bringmirbio“ gefunden. Das Sortiment ist wie in der Moorrübe sehr gut sortiert. Die Preise unterscheiden sich nicht von einem Bioladen vor Ort. Meine erste Lieferung, die ich dort bestellt habe, kam schnell zu mir nach Hause. Liebevoll war meine Ware verpackt, es hat richtig Spass gemacht, dieses Paket auszupacken. Ich bin sehr zufrieden mit der Ware und werde dort sicherlich ein Stammkunde werden. Das Preis-Leistungsverhältnis stimmt ebenfalls. Schaut Euch mal um auf der Homepage, Ihr werdet sicherlich, so wie auch ich, fündig werden!

Wer also wissen möchte, was auf den Tisch kommt, sollte wirklich die Augen aufmachen und es dadurch der EU nicht so leichtmachen, uns mit Lebensmitteln, die schon längst keine LEBENSMITTEL mehr sind, zu versorgen. Wir sollten uns von niemanden vorschreiben lassen, was bei uns auf den Tisch kommt. Eigenverantwortlich und selbstbestimmt müssen wir uns verhalten um so, so gesund wie nur möglich zu bleiben!

Barcode richtig deuten
Wir sollten uns die Etiketten bzw. den Barcode genau anschauen. Es gibt im Internet einige Seiten, auf denen der Barcode sehr gut erklärt wird und auf denen Ihr auch nach Eingabe eines Barcodes erfahren könnt. Das Entschlüsseln

eines Barcodes ist dank des Internets kein Rätsel mehr. Grundsätzliche Informationen wie z.B.: Herstellungsland können wir uns so einfach merken und beim Einkaufen anwenden.

http://de.wikihow.com/Bar-Code-Strichcode-lesen

Der Provider dieses Blogs

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos! Unter der Rubrik Interessante Links findet Ihr immer wieder neue Link´s. Diese Rubrik wird immer wieder von mir aktualisiert.

Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.
Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.
Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.
Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.
gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch Katrin

Meine Publikationen
31.01.2017
Aus meinem 4. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6683-84316
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch

20.01.2017
Mein 4. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-6683-84316
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch

18.08.2016
Aus meinem 3. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6682-63420
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

20.07.2016
Mein 3. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-3668-26341-3
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016
Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-16742-1
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016
Mein 2. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-668-16741-4
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

04.12.2015
Aus meinem 1. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-08752-1
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015
Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht

worden!
ISBN: 978-3-668-08751-4
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung