Die China Study

Im Jahre 1983 haben wir angefangen, unsere Ernährung umzustellen. Auslöser war eine Neurodermitis bei einem unserer Kinder.

Langsam habe ich alle denaturierten Lebensmittel gegen naturbelassene Lebensmittel getauscht. Der Fleischkonsum wurde drastisch heruntergefahren, was uns am leichtesten fiel, da wir sowieso nie viel Fleisch gegessen haben.

Seit dieser Umstellung ernähren wir uns regional, saisonal, und vollwertig. Wir hatten und haben nie etwas vermisst. Selbst Süßes hatte und hat seinen Platz bei uns. Hätten wir auf etwas verzichten müssen, wäre uns die Umstellung sicherlich schwerer gefallen.

Anfang der 80er Jahre war es noch recht schwierig sich vollwertig zu ernähren. Bio war noch ein Fremdwort und die Geschäfte haben sich über Bio nicht wirklich Gedanken gemacht. Einfach mal schnell im Internet etwas bestellen, war damals noch nicht möglich.

Was war ich froh, als der erste Bioladen in unserem Dorf aufgemacht hat. Die Pusteblume bot all das an, was wir für unsere Ernährung brauchten. Manchmal kamen wir uns vor wie Exoten. Aber das hat uns nicht gestört.

Wir haben viel probiert und getestet und waren sehr kreativ bei der Findung von vollwertigen Rezepten.

Heute haben wir eine riesen Auswahl an natürlichen Lebensmitteln. Obst, Gemüse, Getreide, Pseudogetreide und Hülsenfrüchte gibt es in großer Auswahl zu kaufen. Selbst in die Discounter haben Biolebensmittel Einzug gehalten und nehmen immer mehr Platz ein.

Bei der Vielfalt die es heute zu kaufen gibt, muss man

aufpassen, dass die natürlichen Lebensmittel aus einem biologischen Anbau kommen, oder besser noch, dass die natürlichen Lebensmittel Demeter-Qualität haben. Durch die Kennzeichnungspflicht ist das jedoch recht gut möglich.

Es gibt aber bis heute immer noch viele Vorurteile, die eine vollwertige Ernährung nicht als wertvoll anerkennen wollen. Umso dankbarer war ich, als mir die China Study von T. Colin Campell und seinem Sohn Thomas M. Campell in die Hände fiel.

Beim Lesen des Buches: China Study
bestätigte sich alles, was wir seit Anfang der 80iger Jahre leben. Das Resümee dieses Buches lautet:
Wie wichtig eine pflanzenbasierte Ernährung für uns ist und was eine pflanzenbasierte Ernährung für einen Einfluss auf unser Leben und auf unsere Lebensqualität hat.

Das schönste für mich ist, dass dieses Buch voll mit Hinweisen auf Studien ist, die Bezug nehmen auf den Zusammenhang zwischen Ernährung und Lebensqualität. Alles, was ich meinen Klienten in meiner Praxis erzähle, ist nun belegbar.

Dieses Buch hat allerdings große Gegenspieler, die Pharmaindustrien und die Lebensmittelindustrien, insbesondere deren Labore, wo Lebensmittel für uns ausprobiert und getestet werden.

Schaut euch dazu unbedingt in der Mediathek des ZDF die folgende Reihe an:

Die Tricks der Lebensmittelindustrie

Da es das Ziel der vorherrschenden Marktwirtschaft ist, die Maximierung ihrer Gewinne auf dem Rücken der Verbraucher und Konsumenten zu steigern.

Die denaturierten Lebensmittel machen uns auf Dauer krank, dann kommt die Pharmaindustrie dazu und verdient auch nicht zu wenig an den denaturierten Lebensmitteln.

Wollen wir das wirklich? Ich glaube nicht! Gerne helfe ich Euch bei der Umstellung eurer Ernährungsgewohnheiten. Ich begleite euch, so ihr dies wünscht, bis die Umstellung von Erfolg gekrönt ist.

Eine Ernährungsumstellung hat sehr viel gesundheitliche Vorteile.
Ihr braucht euch zum Beispiel nie wieder Gedanken über euer Gewicht machen. Viele kreative Rezepte warten nur darauf, von euch umgesetzt zu werden.

Durch eine regionale, saisonale und vollwertige Ernährung habt ihr die Möglichkeit, allen Volkskrankheiten wie zum Beispiel

- Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems
- Erkrankungen des Immunsystems
- Erkrankungen der Knochen, Nieren, Augen und des Gehirns

- Normalisierung des Cholesterinwertes
- Normalisierung des Blutdruckes

- Verringerung des Gewichts bei Adipositas
- Verringerung der hohen Glucose Werte bei Diabetes

- Vorbeugung und Unterstützung bei Krebserkrankungen

etwas entgegen zu setzen.

Was also hält euch davon ab, euch und euren Lieben viel Gutes zu tun?

Schaut Euch mal auf der Homepage um:

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.
KatrinSchoefer@outlook.de oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch Katrin

Meine Publikationen
28.07.2017
Aus meinem 5. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6684-83743
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil IV – Ein Blog-Tagebuch

17.07.2017
Mein 5. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-6684-83736
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil IV – Ein Blog-Tagebuch

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

20.07.2016Mein 3. E-Book ist heute erschienen! ISBN: 978-3-3668-26341-3Tipps, 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

Der Provider dieses Blogs