



Newsletter von **Kirsten Pirotta** ganzheitliche Ernährungsberatung Suhr

Wenn die Seele leidet...

- meine persönliche Erfahrung -

"In einer aktuellen Studie zeigte sich erneut: Wer sich ungesund ernährt, hat häufig auch eine angeschlagene Psyche. Wer daraufhin die Ernährung umstellt, kann sein mentales Befinden oft sehr schnell verbessern. Neuere Erkenntnisse deuten jedoch darauf hin, dass erst das ungesunde Essen da ist und erst dann die Depression oder andere psychische Beschwerden auftauchen." - so lese ich auf der Homepage vom Zentrum der Gesundheit.

Hmmm!?!

Einerseits stimmt's! Ich bin überzeugt davon, dass man mit einer gesunden Ernährung auch seinen psychischen Zustand beeinflussen kann. Aber ehrlich gesagt, mache ich gerade die umgekehrte Erfahrung.

Wir haben gerade ein paar sehr schwierige Monate hinter uns. Ich bin sicher, dass viele von euch solche Situationen kennen, wo man etwas machtlos und ohnmächtig daneben steht. "Leave it, love it or change it!", hiess es in meiner Stressmanagement-Ausbildung, als Strategie, um etwas an einer Stresssituation zu ändern. Und wenn ich gar nichts ändern kann? Wenn ich weder die Situation oder den Menschen verlassen kann, mich aber auch nicht damit abfinden oder etwas ändern kann, da es gar nicht primär mich betrifft?

Was ich an mir und meinem Essverhalten beobachtete:

Am Anfang hatte ich immer wieder Lust auf Süsses. Gut, nach dem Mittagessen zum Espresso esse ich oft ein Stückchen Schokolade. Aber die Portion wurde auf einmal grösser. Mein Sonntagsfrühstück gab es dann auch ein zweites Mal die Woche. Schliesslich gehört der Samstag auch zum Wochenende. Irgendwann wurde dann ein drittes Mal daraus und teilweise auch ein viertes. Kuchen, Muffins oder Guetzli waren am Wochenende auch nicht mehr wegzudenken. Meine Tochter backt so gerne. Wie praktisch... ;-)

Der Körper steuert uns:

Wie ich schon in einem anderen Newsletter über Zucker berichtet hatte, ist der Zucker die "Süsse des Lebens". Es ist unsere erste Geschmacksrichtung, die wir kennenlernen und eng verbunden mit den Gefühlen von Liebe und Geborgenheit, die wir beim Stillen erhalten. Es hat etwas Tröstendes!

Aber auch die Botenstoffe werden über die Nahrung angesteuert. "So finden sich in Schokolade, Bananen, Datteln oder Feigen relativ hohe Mengen der Aminosäure Tryptophan, aus der im Gehirn Serotonin gebildet wird. Und dieser hormonähnliche Botenstoff beeinflusst nachweislich unsere Laune." steht in einem Artikel vom Vereine der unabhängigen Gesundheitsberatung.



Basenfastenkurse oder Einzelfasten:

[Sehr gerne auf Anfrage!](#)

www.pirotta.ch

Unbedingt vormerken oder gleich bei mir anmelden!!!

6.-9.9.2024 basisches
Wohlfühlwochenende in
Stels!

Mehr Informationen demnächst unter:

www.pirotta.ch

Fragen? Dann meldet euch

gerne bei mir:

mail@pirotta.ch oder

079 582 63 73

Auch mein Kaffee- und Schwarztee-Konsum wurde etwas heraufgeschraubt. "Das Koffein bewirkt im Gehirn die Freisetzung von anregenden Botenstoffen wie Dopamin, Serotonin und Endorphinen, daher galt es bis zum Jahre 2004 in Deutschland als Dopingmittel.", so die IKK (Krankenkasse).

Natürlich machte ich mir Gedanken darüber und überlegte mein Essverhalten wieder mehr anzupassen, doch es fühlte sich nicht so gut an. Mein Ego und mein Ehrgeiz waren allerdings angetriggert, da ich von einigen Freunden/Bekanntem vernahm, dass sie entweder ganz auf Kaffee oder auf Süßes verzichteten. Das kann ich doch auch, dachte ich mir und beschloss, nach meiner herbstlichen Fastenwoche völlig auf Zucker zu verzichten. Wenn ich erst mal mit dem Fasten die "Reset"-Taste gedrückt habe, würde es mir sicher wieder leichter fallen eine gesündere Ernährung anzusteuern.

Diesmal fastete ich erst im November. Nach 8 Tagen verging mir die Lust und ich brach meine üblichen 10 Fastentage ab. Es war diesmal fast eher eine Qual. Und der Effekt? Ist mir ehrlich nicht bewusst. Wahnsinn! Sonst habe ich meistens besser geschlafen oder es hat sich eben genau auf der psychischen Ebene einiges getan, wie mehr Gelassenheit, mehr bei sich bleiben... Nein, nichts! Okay, geschadet hat es natürlich auch nicht ;-). Keine 5 Tage später war ich bereits wieder bei Kaffee und Süßem. Als ich im Dezember bei der Bioresonanz noch "verordnet" bekam, vermehrt schwarze Schokolade zu essen, weil meine Nerven und die Psyche jedes Mal angeben, musste ich schon fast lachen. Alles klar! Kein Wunder, dass ich nicht darauf verzichten konnte, es soll wohl im Moment einfach so sein.

Fazit:

Die Psyche steht über allem!

Ich habe dazu vor längerer Zeit einmal folgende Geschichte erzählt bekommen: "Ich kannte mal eine Frau, die hat sehr auf ihre Gesundheit geachtet. Sie hat nicht geraucht und keinen Alkohol getrunken, ging immer auf den Markt, um sich frisches Obst/Gemüse zu kaufen, ging jeden Tag Spazieren an der frischen Luft... Und was hat es ihr gebracht? Am Ende wurde sie trotzdem schwer krank und starb daran."-"Und wie ging es ihr sonst?", habe ich die Erzählerin damals gefragt. "Naja, ein halbes Jahr zuvor war ihre Tochter verstorben und davor ihr Mann." Siehst du, die Seele hatte keine Lust und Freude mehr hier zu bleiben, auch wenn der Körper rundum gut versorgt wurde.

Meine Erfahrung

Diese Geschichte soll kein Freifahrtschein zur Völlerei und grenzenlosem Genussmittelkonsum sein oder heissen, dass eine gesunde Ernährung völlig egal ist. Das ist es sicher nicht!

- Ich denke, das Wichtigste ist, wie immer, auf sich zu hören. Wenn es mich zum Süßen zieht, dann frage ich mich kurz, ob es das ist, was ich jetzt brauche. Im Moment ist es oftmals ja. Dann esse ich es und erfreue mich daran. So entstand auch mein "Seelentrank". Ich brauchte etwas Warmes, Süßes und Gesundes. Etwas Ähnliches hatte ich mal in einem Café getrunken. Seit dem Herbst ist es mein täglicher Genuss.
- Ich weiss auch, dass wieder andere Zeiten kommen werden und die Basis & Freude an basischen Lebensmitteln ist ja gleich geblieben.
- Ein weiterer Punkt ist, sich in solchen belastenden Situationen, kleine Auszeiten zu gönnen. Kleine Inseln zu schaffen, wo man mal abschalten kann. Das kann für Jede*n etwas anderes sein.
- Desweiteren ist es sicher hilfreich, sich Unterstützung zu

holen. Das kann eine vertraute Person zum Reden sein, jemand, der einem Alltagsarbeit abnimmt oder eine professionelle Therapie. Leider ist letzteres immer noch nicht ganz gesellschaftsfähig, aber zum Glück ändert sich das immer mehr und keiner sollte sich dafür schämen. Man muss nicht alles alleine durchstehen!

Wir haben unsere kleinen Auszeiten und liebevolle Unterstützung. Und mir hilft es, das Vertrauen zu haben, dass alles so kommt, wie es kommen muss.



"Kirstens Seelentrank"

Zutaten:

- . 1-2 Orangen oder Halbblutorangen
- . 3-4 Scheiben Ingwer ungeschält
- . 1 TL Honig
- . heisses Wasser

Zubereitung:

3-4 Scheiben von einer Ingwerknolle abschneiden und in eine grosse Tasse geben. Die Orangen auspressen und den Saft dazugeben. Die Tasse mit heissem (nicht mehr kochendem) Wasser auffüllen. Am Schluss mit einem Löffel Honig süssen und heiss geniessen.

Tipp:

Wer mag darf ganz nach Lust und Laune den Trank geschmacklich anpassen. Weihnachtlich wird es mit Zimt und Sternanis. Etwas säuerlicher mit Zitronensaft. Oder noch gesünder mit zusätzlichen Kurkumascheiben.

Zum Wohl!

Stels 2024

Zur Entspannung, Reinigung & Gesundheit findet vom **6.-9.9.2024 das vierte basische Wohlfühlwochenende in Stels** statt. Es ist ein Wochenende voller Genuss, Erholung und Entspannung in einer bezaubernden Umgebung! **Unbedingt vormerken und weitersagen!!!**

Ich wünsche Euch ein wunderschönes erstes Halbjahr und freue mich auf viele herzliche Begegnungen & Wiedersehen!

Schauen wir auf uns und erfreuen uns an allem, was wir für selbstverständlich halten!

Alles Liebe!
Herzlichst
Kirsten Pirotta

P.S.: Gerne könnt Ihr auch diesen Newsletter an interessierte Freunden und Bekannte weiterleiten. Würde mich sehr freuen!

Quellen:

- . <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/news/gesundheit/allgemein-gesundheit/psyche-ernaehrung>
- . <https://www.ugb.de/serotonin/serotonin-schokolade-fischoel-kohlenhydrate/>
- . <https://www.ikk-suedwest.de/medizin-gesundheit/muntermacher-kaffee-und-tee/>

Impressum:
Ernährungsberatung Pirotta
Gönhardweg 34
5034 Suhr
www.pirota.ch
Newsletter abbestellen