



**Sichere dir wertvolle Information für ein leichtes, bewegtes und entspanntes Leben!**

## Inspirationsbrief

Nr. 3, 2022

Das Abonnement dieses Briefes ist gratis.

An alle, die sich mit **Lebensmitteln** anstelle von **Nahrungsmitteln** ernähren möchten:

# Worauf du bei deiner Ernährung achten solltest.

Wenn du die entscheidenden Unterschiede kennlernen möchtest, lies einfach weiter.

Alles in unserem Leben muss schneller, günstiger und einfacher realisierbar sein – so auch bei der Ernährung. Meine Erfahrung ist, dass sich vor allem Frauen von Trends und Diäten verführen oder gar verunsichern lassen. So tendieren sie manchmal dazu weniger zu essen als ihnen tatsächlich guttun würde, oder sie lassen **Lebensmitteln** wie Kohlenhydrate komplett weg. Gefragt sind in diesem Zusammenhang die Rückbesinnung auf ein gutes Körpergefühl und die Lust am kreativen Kochen. Lass dich vom Angebot eines Marktstandes inspirieren! Genau dort findest du nämlich mit Garantie **Lebensmittel**, die dir rundum wohl tun. Unser aller Ziel ist doch, in sich hinein zu spüren und zu fühlen, was wir gerade benötigen bzw. was nicht. Mehr dazu findest du in meinem nächsten Inspirationsbrief.

Lebensmittel dienen dazu den menschlichen Körper zu nähren. Dabei handelt es sich um naturbelassene Produkte, die praktisch keine industrielle Verarbeitung erfahren. Im Gegensatz dazu werden **Nahrungsmitteln** sehr wohl einer zum Teil mehrstufigen Verarbeitung unterworfen. Am Beispiel der Kartoffeln möchte ich dir den Unterschied aufzeigen. Für einen **Kartoffelstock** werden die Kartoffeln erst geerntet und gelagert, um dann daheim schonend zubereitet zu werden. Diese **Lebensmittel enthalten viel Lebensenergie / Qi** und entstammen Mutter Erde. Sie bewirken in unserem Körper etwas komplett anderes als die von uns heiss begehrten **Pommes frites** mit Suchtpotenzial. Dafür werden, in Kurzfassung, Kartoffeln für die Gastronomie ein erstes Mal vorfrittiert, dann tiefgekühlt, um danach schnell und handlich im Restaurant nur nochmals kurz in heissem Öl fertigfrittiert zu werden. Diese sogenannten **Nahrungsmittel** sind industriell gefertigt und enthalten, bedingt durch die verschiedenen Verarbeitungsschritte in der Fabrik, **keine Lebensenergie mehr, dafür leere Kalorien – sogenannter Junk Food**.

Dazu lege ich dir die nachdenklich stimmende, nur 21 Minuten dauernde Sendung von 3SAT ans Herz: [Das Gift aus dem Supermarkt 3Sat - YouTube](#).

Kennzeichnend ist die schnelle Verfügbarkeit von **Nahrungsmitteln**, während wir die

Lebensmittel erst in liebevoller Handarbeit für uns zu wertvollen Gerichten verwandeln dürfen. Unser Körper, unsere Seele und unser Geist werden es uns danken mit u.a. verbesserter Gesundheit, einfacherer Verdaulichkeit, schönerer Haut, und wir erhalten gute Laune und wertvolle Energie (fast) frei Haus geschenkt.

**Quintessenz: Je weniger ein Lebensmittel verarbeitet wird, desto gesünder ist es.**

Wenn du also in Zukunft mehr zu Lebensmitteln statt zu Nahrungsmitteln greifst, was sich im Supermarkt leider fast nicht umgehen lässt, dir jedoch auf dem Gemüsemarkt mit Garantie gelingt, hast du bereits einen sehr wichtigen Schritt in die richtige Richtung gemacht. Falls du noch immer unsicher bist, was dir aktuell guttut oder was nicht, dann **melde dich ganz einfach per E-Mail oder Handy** bei mir.

Viel Freude beim ErNähren wünscht dir

Karin



*Dein Weg zu mehr Leichtigkeit, Beweglichkeit und Entspannung.*



[Inspirationsbrief abbestellen](#)