



Alexandra Jamieson
Gesundheitsberaterin, bekannt aus „Super Size Me“

HUNGER NACH MEHR

Zu meinen wichtigsten Überzeugungen gehört, dass es nicht genügt, allein darauf zu achten, dass wir uns gesund ernähren, damit alles bestens funktioniert. Nein, Essen sollte uns auch glücklich machen. Ja, ganz recht: Essen sollte uns Freude bereiten, uns beflügeln, uns ein gutes Gefühl geben. Ein wirklich gutes Gefühl. Doch bei den meisten von uns ist das Verhältnis zum Essen das genaue Gegenteil. Wir fühlen uns zu dick, empfinden Scham, haben das Gefühl, unansehnlich und nicht begehrenswert zu sein.

Seelentröster Essen

Nicht nur der Körper, auch die Seele kann hungern. Davon ist Gesundheitsexpertin Alexandra Jamieson überzeugt. Sie litt selbst an einer Essstörung und erkannte schließlich: Wenn sich der Körper nach mehr Nahrung sehnt als nötig, so „hungert“ die Seele. Heißhungerattacken bestimmen dann das Leben. Jetzt gilt es: den wahren Grund für den übermäßigen Appetit und das Verlangen nach Süßem

oder Fettem ausfindig zu machen. Denn dieser liegt meist nicht in einem körperlichen, sondern in einem seelischen Bedürfnis. In ihrem Buch „Frauen, Essen, Sehnsüchte“ (erschienen im Knauer Verlag) erklärt die Amerikanerin, wie sich Gefühle und Gelüste unter einen Hut bringen lassen. Eine Möglichkeit, um Körper und Seele wieder in Einklang zu bringen, kann auch eine Phase der Entgiftung sein.

SOULTRENDS

HAARGENAU

Unsere Haare geben Auskunft über so vieles: Sie zeigen unsere Mangelerscheinungen auf und geben Aufschluss darüber, ob es uns an Vitaminen, Spurenelementen, Mineralstoffen und Aminosäuren fehlt. Haartests der Mattseer Firma H-Test sind in allen Apotheken Österreichs erhältlich.

www.h-test.at



SCHMUTZFINK

Unterwegs ist das desinfizierende Schmutzfinkgel von „Mama Aual“ der perfekte Begleiter, um die Kleinen vor Bakterien zu schützen. Es tötet 99,9 % der Bakterien ab, ist für Hände und glatte Oberflächen geeignet und ohne Wasser anzuwenden. Erhältlich ist das Gel in allen Apotheken um **9,50 Euro**.



BESSER KAUFEN

Erdöl zum Kauen klingt ziemlich unappetitlich, ist aber genau das, was viele von uns beinahe täglich zu sich nehmen. Denn viele Kaugummis bestehen aus einer petrochemischen Kaumasse, sprich: aus einem Erdölprodukt. Eine natürliche Alternative ist der Bio-Kaugummi „Chicza“. Händler in Österreich unter www.chicza.com.

