

Tip 1: Ernährung

Klar, die übliche Leier: Ernährung. Aber es ist nun mal mit das Wichtigste. Du bist was du isst, heisst es nicht umsonst im Volksmund. Oder bei den Chinesen: Der Tod liegt im Darm. Viel natürliches Obst und Gemüse, das bedeutet so unbehandelt wie möglich, viel Wasser trinken oder Heilkräutertees, wenn



Fleisch, dann leicht bekömmliches und aus angemessener Haltung. (Die Stresshormone bleiben im Fleisch und übertragen sich auf den Menschen, das spiegelt sich künftig im Gesundheitsbild wieder.) Das Wichtigste ist aber auch geniessen. Iss den Teller Pasta mit so viel Genuss und gutem Gefühl wie nur irgend möglich. Das schlechte Gewissen, findest du sonst auf den Hüften wieder. Hab Spass am Essen, achte auf deinen Körper, spüre was ihm gut tut. Hauptsächlich leicht bekömmliches in Abwechslung mit leckeren Schweinereien sind in Massen ja auch kein Problem. Achtsamkeit ist das Stichwort.