

Schluss mit dem was ALLE machen! Finde Deinen eigenen Ernährungs-Stil.

Ernährung ist ganz klar ein wichtiges Thema. Sie ist ein wichtiger Bestandteil unserer Gesundheit und unseres Wohlbefindens. Für die einen läuft sie nebenbei, für die anderen ist sie ein großer Bestandteil ihres Lebens. Das eine ist nicht schlechter, als das andere und ist völlig ok. Was nur, wenn die eigene Ernährung sich unterbewusst verselbstständigt? Wenn ich Ernährungs-Stilen unterliege oder Ernährungsüberzeugungen, die gar nicht meine sind und die auch gar nicht zu mir und zu meinem Leben passen? In meiner praktischen Arbeit als Ernährungs-Coach wurde ich im letzten Jahr oft gefragt, wie man am besten seine Ernährung auf vegan umstellt. Was ja in erster Linie nicht verwunderlich ist, da zur Zeit eine vegane Ernährung in aller Munde ist und auch seine Berechtigung hat. Eine vegane Ernährung kann, richtig und ausgewogen ausgeführt, wirklich zu mehr Wohlbefinden und Gesundheit führen. Es kommt natürlich immer individuell drauf an und kann niemals pauschalisiert werden. Ich kenne vegan lebenden Menschen, die eine wunderbare Ernährung verfolgen, aber ich kenne auch die andere Seite. Die sehr einseitig und nicht gesund mit ihrer Ernährung umgehen. Vegan heißt also in erster Linie nicht immer gesünder. Nur weil man sich vegan ernährt, muss das nicht bedeuten, dass man gesünder ist als andere! Versteht mich nicht falsch, ich bin ein absoluter PRO-Vegan Mensch, aber im gesunden Maße und mit einem gesunden Blick auf die Dinge. In meinen Ernährung-Coachings treffe ich aber immer wieder auf Menschen die unter einem sehr hohen Druck stehen, sich vegan zu ernähren. Nicht weil sie krank sind oder weil sie aus anderen ganz wichtigen Gründen sich vegan ernähren wollen oder sollen, sondern weil sie sich von dem "Ernährung-Trend" vegan so mitreißen lassen und sich

selber so wahnsinnig unter Druck setzen, dass sie im Endeffekt gar nicht mehr wissen, was sie denn nun eigentlich noch essen sollen oder wollen!



Dahinter steckt oft ein ganz menschliches Muster, man will einfach dazugehören. Dazugehören zu der Gruppe Menschen, die auf Ihre Gesundheit achtet, die durch ihre vegane Ernährung natürlich was für die Umwelt tun, die Tierwelt schützen und die natürlich alle schlank sind. Vegan zu sein, ist mittlerweile in der Gesellschaft angekommen. Was mich persönlich sehr freut, da ich davon überzeugt bin, dass etwas mehr pflanzenbezogene Nahrung essentiell für eine natürliche, gesunde Ernährung sind. Viele Menschen glauben aber, dass hier und nur hier irrtümlich der Schlüssel zu einem gesunden und ausgefüllten Leben ist. Viele glauben, indem sie sich vegan ernähren, erfüllen sie eine bestimmte Richtlinie des modernen Lebens, der es strikt zu folgen gilt. Es ist nichts verwerfliches daran, sich vegan ernähren zu wollen, oder das

“vegan sein” einfach mal auszuprobieren. Wer es wirklich ernst meint und wer dauerhaft gesund bleiben möchte, sollte sich vorher unbedingt gut informieren. Es reicht oft nicht aus, Fleisch, Fisch und Milchprodukte einfach und schnell wegzulassen und dann einfach auf oft künstliche Ersatzprodukte zurückzugreifen. Eine Umstellung sollte immer langsam und mit bedacht erfolgen, damit der Kopf und die Seele auch mitkommen. Deswegen finde ich es wichtig sich vor so einer Nahrungsumstellung selber zu fragen –**Für wen tue ich das!** Kommt die Motivation vermehrt von außen durch Freunde, Arbeitskollegen, den Partner oder durch Lifestyle-Magazine, so wird es auf Dauer schwierig sein, sich selbst mit dieser Art von Ernährung identifizieren zu können



Möchte ich hingegen etwas für mich tun, gesünder sein, oder liegt mir das Tierwohl wirklich so am Herzen. Oder habe ich für mich ganz eigene Gründe um mich vegan zu ernähren. Dann wird es mir auf Dauer viel leichter fallen meine Ernährung umzustellen und neue Wege zu gehen. Was ich aber oft erlebe, sind Menschen, die sich mit ihrer Ernährung sehr stark einschränken, um einem veganen Ernährungs-Stil zu entsprechen. Um dem zu entsprechen, was gerade hip und angesagt ist. Um Freunden oder Kollegen zu gefallen oder weil sie denken, dass nur so eine dauerhafte Gesundheit garantiert werden kann. Fakt aber ist, wer sich dauerhaft in eine Ernährungsform zwingt, mit der er sich nicht wirklich identifizieren kann und sich täglich zwingt Dinge zu essen, die er eigentlich gar nicht essen möchte, der hat auf Dauer ein Problem. Nicht selten endet der anfängliche Gesundheitsgedanke in einem abnormalen Essverhalten oder einer Essstörung. Gerade meine jüngeren Lesern und Leserinnen möchte ich von ganzem Herzen sagen, „Achtet auf Euch und eure Gesundheit.“ Probiert Euch gerne aus und hört auf eure innere Stimme. Du musst keine Schuldgefühle haben wenn Du keinen Kaffee mit Mandelmilch trinkst oder einen Burger genießen möchtest. Dränge Dich in keine Schublade. Lege Dir keine Verbote auf, schau was Dir gut tut, was Du gut verträgst und was Dir gute Energie liefert. Höre auf mit dem, was ALLE machen und finde Deinen ganz eigenen Ernährungs-Stil. Das ist nicht nur gesund, sondern auch unheimlich stark und authentisch. Viele Tipps und Rezeptideen rund um die vegane Ernährung findest Du auf meinem [YouTube-Kanal](#) und auf natürlich hier auf meinem Blog.

Du brauchst Unterstützung bei Deiner Ernährung?! Oder Du möchtest Dein Ernährungsverhalten nachhaltig verbessern oder verändern?! Dann schreibe mir eine Mail an post@ladylandrand.de oder schaue einfach auf ladylandrand.tv vorbei.

Macht Euch einen schönen Tag.

Martina, Yoga- und Ernährung-Coach

<https://www.ladylandrand.tv/>