

Ernährung für MICH

Süß



??

oder

??



Herzhaft

Brötchen, Marmelade, Trauben und Kaffee **oder** doch lieber Speck, Spiegelei, Roggenbrot und Tee ???

Die Meinungen am Frühstückstisch gehen auseinander ... tatsächlich sitzen dort oft genau diese Vorlieben.

Weitere Unterscheidungen ergeben sich bei bestimmten Nahrungsmitteln und bei der Art der Zubereitung.

Reis **oder** Kartoffeln, Erbsen **oder**

Möhren. Gekocht **oder** Gebraten ...

Die richtige Wahl erleichtert die Verdauung und fördert das Wohlbefinden und korrigiert das Gewicht.

Vortrag von Bert Aufdemkamp

Am:

Beginn:

Ort:
UkB € ...

Seit 2007 beschäftigt sich Bert Aufdemkamp mit einem bisher weitgehend unbekanntem Aspekt der Ernährung. Er nennt ihn:

„Süß oder Herzhaft“.

Damals bekam er ein Büchlein mit einer Typologie in die Hände, gespickt mit Erfahrungsberichten über zwei Typen, die sich hinsichtlich ihrer Ernährungsweisen sehr stark unterscheiden.

Während er die zugrundeliegende Methode vertiefte, sammelte er bei weiteren Recherchen Berichte aus längst nicht mehr erhältlichen und leider in Vergessenheit geratenen Veröffentlichungen, z.B. aus Australien oder Berichten von Besuchen in Indien.

Ernährung und Nahrungsaufnahme ist die einzige Verhaltensweise, welche vom Menschen sofort und eigenständig beeinflussbar ist. Im Gegensatz zu anderen Lebensumständen, kann jeder frei über das entscheiden, was er „durch seine Lippen“ gehen lässt.

Es geht primär nicht um Mengen. Viel wichtiger ist, die richtigen, die passenden bzw. die „gut bekömmlichen“ Lebensmittel zu sich zu nehmen. „Süß oder Herzhaft“ bezieht sich dabei ganz plakativ auf die Zusammenstellung beim Frühstück

Viele Menschen erleben bei Umstellung auf „ihr Süß“ oder „ihr Herzhaft“ große Erleichterung und Besserung. Meistens ist es vorbei mit Völlegefühl, Aufstoßen und „Winden“. Das Gewicht tendiert ganz langsam in Richtung „Normalgewicht“.

Leben und die Erinnerung trügen: Geschmack, Verlangen und Gelüste gehen leider nicht konform mit Bekömmlichkeit. Bei einigen Nahrungsmitteln weiß jeder, was er mag und möchte. Bei vielen anderen Lebensmitteln kann man nicht ohne weiteres einschätzen, ob sie einem wirklich gut tun.

Von allen Seiten hagelt es Tipps und Empfehlungen. Es ist sehr unwahrscheinlich, dass für alle Menschen genau die gleichen Empfehlungen Gültigkeit haben. Leider sind die zarten „Bauchgefühle“, die wir alle haben, unter diesen Umständen schwer wahrnehmbar.

Als Kind und Jugendlicher litt Bert Aufdemkamp fast durchgehend unter Verdauungsbeschwerden und allergischen Symptomen.

Als er endlich die Dinge einkaufen, zubereiten und essen konnte, die es zu Hause nicht gab oder die verpönt waren, ging es mit seiner Verdauung und seinem Wohlbefinden aufwärts. Vergangene waren Verstopfung, Durchfall, Winde, suppende Ekzeme, asthmatische Beschwerden und Symptome, die bisher Allergien zugeordnet wurden.

Statt „süß“ (Margarine, Marmelade, Magerquark, Weiß- oder Mischbrot, Nudeln und Reis) standen nun Butter, Roggenbrot, Speck, Eier, Kartoffeln und Sahne auf dem Speiseplan. (Für „süße Typen“ wird es genau umgekehrt sein.)

Erleichterte Verdauung und Wohlbefinden können sich einstellen. Oft reguliert sich auch das Gewicht.

Sie sind interessiert? Lernen Sie IHREN Speiseplan kennen!

Bert Aufdemkamp

0173/9465747

www.suess-oder-herzhaft.de