

Bewusste Ernährung?

(Workshop in der Flinse am 3. & 7. November 2020)

Eine vielfach gestellte und doch kaum ganzheitlich beantwortete Frage ist: „Was ist bewusste Ernährung?“ Viele Ernährungswissenschaftler und Diätexperten definieren bewusste Ernährung als Verzicht auf „*ungesunde Lebensmittel*“ zur Optimierung des eigenen Körpers.

Ich aber sehe das Ganze etwas anders. Mir persönlich hat der primäre Gedanke, welche Nährstoffe ein Lebensmittel enthält, nie wirklich genutzt. Im Gegenteil, durch die objektive Betrachtung von Diäten und Lebensmitteln bin ich selbst irgendwann bei einer „*künstlichen Ernährung*“ voll von verschiedenen Regeln und Strukturen gelandet, die mich kein Stück zufriedener gemacht haben. Und ich glaube, dass es inzwischen vielen Menschen so geht - der Jojo-Effekt ist ein weit verbreitetes Phänomen. Vielleicht ist es an der Zeit das Steuer zu übernehmen und zu einer **individuellen Ernährung** zurückzukehren, bei der man selbst weiß, was einem persönlich gut tut?

Wissenschaftlich lässt sich der Effekt einer individuellen Ernährung sehr leicht beweisen. Durch die **Entspannung** und **Wertschätzung** wird die Biochemie des Körpers auf positive und nachhaltige Weise verändert. Die Lebensmittel können besser verdaut und aufgenommen werden. Und man selbst ist zufriedener, denn man wird nicht ständig davon geplagt, dass man nun lieber das Stück Kuchen essen würde, obwohl die Diät den Salat vorschreibt. Ich möchte dir, lieber Leser, also den Vorschlag machen, bewusst darauf zu achten, was du (z.B. in der Flinse) kaufen möchtest und nicht, was dir jemand vorschreibt. Welches Gefühl empfindest du dabei? **Kannst du Lebensmittel richtig wertschätzen?**

Im Rahmen des Themas „Bewusste Ernährung“ möchten ich und die Flinse zu einem Workshop **3. & 7. November 2020 einladen**. Dort wird ein Abschnitt aus meinem Buch *Odyssee im 21. Jahrhundert* vorgelesen und anschließend soll über „Bewusste Ernährung“ diskutiert werden. **Maximal 5 Teilnehmer**. Rückmeldungen und Fragen sind erwünscht. **Anmeldung:** <https://flinse.co/blog> & <https://tristanstrivium.com>

Über Mich

Mein Name ist Tristan Nolting, ich bin Mitarbeiter der FLinse. Inzwischen arbeite ich **seit Oktober 2019** in der FLinse. Mir macht die Arbeit sehr viel Spaß, da ich immer sehr viel Wert gelegt habe auf ein gutes Arbeitsklima. Außerdem habe ich meine **Projektarbeit** im Rahmen meines Bachelorstudiums Oecotrophologie über die FLinse geschrieben und meine Umfrage zur **Bachelorarbeit** (Zusammenhang zwischen Aspekten der Achtsamkeit & Übergewicht) über die FLinse verbreitet.

Um einen Eindruck über mich zu bekommen, möchte ich nachfolgend eine kurze *Vita* über mich anführen. Denn es ist wesentlich besser zu wissen, von wem das Buch stammt und was derjenige für Erfahrungen hat. Wer also Interesse an dem Leseabend hat, dem wird dies helfen.

- B.A. Oecotrophologie, FH Münster (2016-2020)
- Ernährungsberaterlizenz, Akademie für Sport & Gesundheit (2016)
 - Freiberufliches Autorentum, Tredition (2019-dato)
 - Entwicklung, Vertrieb & Vermarktung des Nahrungsergänzungsmittels NOVUM/Sciba Nutrition (2017-2020)
- Podcast über Spiritualität & Philosophie, DENKMAL (2019)
 - Jakobsweg, Pilgerreise (2019/2020)
- stud. M.Sc. Psychologische Medizin, LMU (2020-dato)

Weitere Infos erhaltet ihr auf <https://tristanstrivium.com>. Dort findet ihr einige spannende psychologische und philosophische Themen, die noch über das Thema Ernährung hinausgehen. Denn Ernährung ist schließlich ein kleiner Teil von Gesundheit & Heilung. **Termin, Bachelor- und Projektarbeit findet ihr hier:**

