

Hi, ich bin Janina.
Und das ist darmgefühl.

Auf darmgefühl geht es nicht darum, eine Ernährungsideologie zu vertreten, sondern um in wissenschaftlichen Studien belegtes Wissen und erfahrungsbasierte Fakten.
Die Ergebnisse von wissenschaftlichen Studien kommen selten vollständig und nur mit reichlicher Verspätung bei den normalen Konsumenten ankommen.
Deshalb will ich hier auf darmgefühl meine Erkenntnisse und Quellen mit euch teilen.

Es geht nicht um irgendeine Diät, sondern um ein anderes Verständnis unseres Essverhaltens.
Was wir essen, wird zu einem Teil unseres Körpers.
Wenn wir also minderwertige Nahrung aufnehmen, kann auch unser Körper nur schlecht arbeiten.
Es geht um die Erhaltung unserer Gesundheit, während so viele nur auf die Bekämpfung ihrer Krankheiten blicken.
Die Funktionen unseres Körpers müssen erst auf 10% herunterfahren, damit wir die Störung als Krankheit wahrnehmen. Es bringt also nichts zu warten, bis die Krankheit wirklich eintritt.

Wir können jetzt dafür sorgen, dass wir gar nicht erst krank werden!
Prävention statt Medikamente!

Obwohl es nicht in erster Linie ums Abnehmen oder das Aussehen geht, ist ein schlanker, schöner Körper natürlich oft genug eine zusätzliche Folge einer gesunden Ernährung.
Und Hand aufs Herz, wer möchte nicht nackt gut aussehen?

Mit unserer Ernährung legen wir auf vielen Ebenen die Grundlagen für unser Aussehen, unsere Wirkung auf andere, unsere Gesundheit und auch unser Gefühlsleben.

Ob du abnehmen willst, den Verlauf einer Krankheit positiv beeinflussen oder einfach nur dein Hautbild verbessern möchtest, auf darmgefühl bist du richtig!

Meine Geschichte

Wie so viele andere habe ich selbst viele Jahre damit verbracht, mich einfach nach Lust und Laune zu ernähren.

Wenn unsere Großeltern mit ihrer Ernährung überleben konnten, dann kann es ja nicht so schlecht sein oder?

So habe ich lange Zeit gedacht.

Aber die Folge war, dass ich ständig erschöpft und oft kränklich war.

Vor drei Jahren hat es dann Klick gemacht.

Ich wusste, dass ich etwas ändern muss.

Seitdem habe ich jedes Buch und jede Studie zur Ernährung gelesen, die mir unter die Finger geraten sind.

Alles in meinem Leben hat sich seitdem verändert.

Meine Ernährung, mein Körper und mein Lebensgefühl.

Aber ich bin noch lange nicht am Ziel. Es gibt jeden Tag neue Erkenntnisse und neue Entdeckungen.
Das Leben besteht aus Lernen und Entwicklung.

Jetzt will ich dich mitnehmen auf meine Reise und dieses großartige Wissen mit dir teilen.
Wenn wir die Welt verändern wollen, müssen wir bei uns selbst anfangen.

Warum du weiterlesen solltest?

In einer idealen Welt bräuchtest du niemanden, der dir erklärt, wie deine Ernährung und dein Körper funktioniert. In einer solchen Welt würde dein Körper dir die richtigen Signale senden und du würdest nach ihnen handeln. Es wäre vollkommen egal, welche Uhrzeit ist oder ob du gerade Sport getrieben hast, denn dein Körper würde dir genau das vermitteln, was du gerade brauchst.

Aber in einer solchen Welt leben wir nicht.

Wir leben in einer Welt voller blinkender Neonreklame, in der unsere Geschmacksnerven überreizt und unser Gehirn ausgetrickst wird.

Wir leben in einer Welt, in der Nahrungsmittelergänzungen das Allheilmittel zur Bekämpfung einer unausgeglichene Ernährung geworden sind.

Fast Food und Süßigkeiten sind dabei auch noch deutlich billiger als ein Apfel.

Kurz um: wir leben in einer Welt, in der unser Körper nicht mehr die richtigen Signale sendet und wir diese Signale auch kaum noch verstehen können.

So ist es fast unmöglich, sich gesund zu ernähren. Oder?

Aber das Gute ist: Wir können das wieder lernen.

Das Gleichgewicht können wir selbst wieder herstellen.

Und dafür brauchen wir keine Hungerkuren, keine teuren Medikamente oder große Veränderungen. Alles was wir brauchen sind Informationen.

Wenn wir uns erstmal darüber im klaren sind, was unser Körper braucht und welche Signale Reaktionen auf eine falsche Nahrung sind, können wir unsere Ernährung auf die Bedürfnisse unseres Körpers einrichten.

Wir können wieder lernen, auf unseren Bauch zu hören und ein Darmgefühl entwickeln, das uns ganz deutlich sagt, was wir brauchen.

Alles andere geschieht dann von alleine.

Dein Körper weiß eigentlich ganz genau, was er braucht.

Deshalb sollte eine gesunde Ernährung vor allem einfach und intuitiv sein.

Ich habe diese Veränderung geschafft und habe seitdem viel mehr Energie für all die wichtigen Dinge des Lebens.

Und du kannst das auch!

Wenn du mich auf dieser spannenden Reise begleiten möchtest, dann abonniere kostenlos meinen Newsletter.

Dort erwarten dich spannende Tipps, die wirklich funktionieren, und wissenschaftlich fundiertes Wissen.

Schwimm mit mir gegen den Strom und lass dich überraschen, wie sehr es dein Leben verändern wird.

Name(erforderlich)

Kommentar(erforderlich)

Abschicken »