



## Gesundheit ist ein kostbares Gut

Von *Sabine Beuke*

Erstellt am 12 Okt 2011 - 12:47

Immer wieder muss ich feststellen, dass Gesundheit doch das höchste Gut ist, vorrangig vor allen wichtigen Dingen, die unser Leben bestimmen.

Jeden Morgen stehen wir auf und denken nicht über unsere Gesundheit nach, sondern vielmehr über die uns vorliegenden Tagesabläufe. Der Mensch beschäftigt sich mit so vielen Dingen im alltäglichen, das er erst merkt, wenn bestimmte körperliche Funktionen eingeschränkt arbeiten oder sogar ausfallen. Erst wenn wir meinen, da stimmt doch etwas nicht, treten wir für unsere Gesundheit ein. Ist es nicht viel schlauer, sich jeden Tag ein bisschen Gedanken darüber zu machen, wie sich das Wohlbefinden erhalten lässt?

Überwiegend fängt die Gesundheit bei der Ernährung an. „Du bist was Du isst“, das Sprichwort kennt wohl jeder, aber keiner macht sich tatsächlich Gedanken darüber, was er sich tagtäglich hineinstopft. Dann wundert man sich, dass der Körper negative Signale sendet, aber auf dem Gedanken zu kommen, dass es vielleicht an der falschen Ernährung liegt, kommt den wenigsten in den Sinn.

Alles was der Mensch an Nahrung zu sich nimmt, geht in das Verdauungssystem - der Körper verarbeitet die Nahrung in seine Bestandteile und führt sie in die entsprechenden Zellen. Somit kann die Nahrung ein Schlüssel für die eigene Gesundheit sein.

Seit längerer Zeit lebe ich nach dem kohlenhydratarmen Prinzip und meinem Darm geht es seit der Umstellung wirklich gut. Keine Durchfälle oder andere Begleiterscheinungen sind je wieder in Erscheinung getreten. Hin und wieder leiste ich mir auch Lebensmittel, die nicht kohlenhydratarm sind. Aber alles in Maßen und nicht Massen - das ist gut für die eigene Gesundheit.

Weitere Informationen zum Thema Ernährung und Gesundheit mit Erfahrungsberichten, bieten die Autoren Beuke und Schütz auf ihren Webseiten unter:

<http://www.jutta-schuetz-autorin.de> [1]

<http://www.sabinebeuke.de> [2]

Firmenportrait:

Die Autorin Beuke wurde 1964 geboren und lebt mit ihrer Familie in Bremen. Mehrere Jahre arbeitete sie im Lebensmittelbereich. Vom Amtsgericht Bremen wurde sie über 20 Jahre lang als Betreuerin für eine behinderte Person eingesetzt. Zurzeit betreut sie ältere Menschen und nebenbei schreibt sie, als ehemalige Darmpatientin, Bücher mit eigenen Erfahrungsberichten und über die Ernährungsform Low Carb-kohlenhydratarmer Ernährung.

Sabine Beuke

Kasseler Str. 46

28215 Bremen

[info.beuke@gmail.com](mailto:info.beuke@gmail.com) [3]



- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 00:26):** <http://medkom24.eu/node/15244>

**Links:**

[1] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de>

[2] <http://www.sabinebeuke.de>

[3] <mailto:info.beuke@googlemail.com>