



## **Newsletter Juli 2021**

### Hochsensibilität und Ernährung

Wie bekommt Ihnen das, was Sie essen? Passiert es schon mal, dass Sie sich unwohl fühlen, Ihr Bauch sich meldet oder Sie sich mit Blähungen plagen?

Häufig gibt es Nahrungsmittel, die unserem sensiblen Körper nicht gut bekommen. Auch gibt es immer mehr Menschen, bei denen das Mikrobiom, das sind die Darmbakterien auf der Darmflora, nicht im Gleichgewicht ist. Die Darmgesundheit ist sehr wichtig für unser allgemeines körperliches und seelisches Wohlbefinden. Da die hochsensiblen Menschen stärker auf Reize und Stress reagieren, wirkt sich das auch auf unseren Darm und die Verarbeitung von Nahrung aus.

Hier haben wir die Zügel in der Hand und können uns entscheiden, ob wir lange gesund bleiben möchten. Gibt es Nahrungsmittel, die Sie schlecht vertragen? Haben Sie schon herausgefunden, welche es bei Ihnen sind? Durch Beobachtung, können Sie diese schnell eingrenzen. Nach welchem Essen sind Sie müde, erschöpft, gereizt oder unausgeglichen? Verzichten Sie zwei Wochen auf z.B. alle glutenhaltigen Nahrungsmittel. Geht es Ihnen danach besser? Nehmen Sie danach Gluten langsam wieder in Ihren Speiseplan auf. Was verändert sich? So können Sie mit den unterschiedlichen Komponenten verfahren um festzustellen, was Ihr Körper nicht so gerne mag bzw. wo er Schwierigkeiten mit der Verdauung hat.

Zu den Nahrungsmitteln, die besonders von Hochsensiblen schlecht oder gar nicht vertragen werden gehören Zucker, Weißmehl, Weizen, Süßigkeiten, Salz, Gluten, Kaffee, Schwarztee, histaminhaltige Lebensmittel, Milchzucker und chemische Zusatzstoffe.

Hilfreich bzw. sinnvoll sind drei Hauptmahlzeiten im Abstand von 5-6 Stunden, ohne Knabberereien zwischendurch. Für diejenigen unter Ihnen, die schnell unterzuckern (das kommt bei hochsensiblen Menschen häufig vor), gibt es eine gesunde Zwischenmahlzeit nach 2,5-3 Stunden. Hat man nach dem Essen einen starken Blähbauch, kann man diesem durch die Reihenfolge der Nahrungsaufnahme entgegenwirken. Zuerst essen Sie Leichtverdauliches z.B. Obst, anschließend Mittelschwerverdauliches wie Getreide und zum Schluss Schwerverdauliches wie Hülsenfrüchte und Fleisch.

Ihre Verdauung können Sie mit folgenden Gewürzen unterstützen: Rosmarin, Basilikum, Thymian, Salbei, Oregano, Kurkuma, Zimt, Galgant, Chili, Curry, Kardamom, Muskat, Paprika, Petersilie, Dill, Schnittlauch oder Estragon.

Regelmäßige und gleiche Essenszeiten, Ruhe und Achtsamkeit zum und beim Essen, ausreichendes Kauen und wenig Essen auf dem Teller reduzieren die Reize und den Stress. Nachnehmen können Sie ja jederzeit.

**Angela an der Brügge**  
Beratung für Hochsensible  
Lebenshilfe-Beratung  
*Damit aus zarten Seelen starke Persönlichkeiten werden.*



Hören Sie auf Ihren Körper und stellen Sie die Kost nach Ihren individuellen Bedürfnissen zusammen.

Kochen Sie nach Möglichkeit selbst. Schon beim bewussten Einkaufen (und etwas Übung) sagt Ihnen Ihr Bauch, ob Sie ein Lebensmittel mitnehmen sollen, d. h. ob Sie es vertragen oder nicht.

Gerade Hochsensible haben einen erhöhten Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen. Häufig ist es hilfreich bzw. nötig, diesen mit guten Nahrungsergänzungsmitteln auszugleichen.

Was benötigt Ihr Körper und Ihre Psyche, damit es Ihnen gut geht?

Wie sollte Ihr Essen sein, damit es Ihnen gut bekommt und Sie es gut verdauen können?

Kochen ist Selbstfürsorge und damit regulieren wir unser Gefühlsleben, also auch unsere Gesundheit.

Passen Sie bitte gut auf sich auf, bleiben Sie gesund und lassen Sie es sich schmecken.

Falls Sie Fragen zur Hochsensibilität und / oder Ihrer Ernährung haben, biete ich Ihnen gerne meine Unterstützung an. Workshops zu diesem Thema finden regelmäßig statt. Die aktuellen Termine entnehmen Sie bitte meiner Webseite.

Herzliche Grüße

Ihre

*Angela an der Brügge*



(Privatfoto: Brennessel)

Diese Information dürfen Sie gerne weitergeben. Wenn Sie regelmäßig informiert werden möchten, nehme ich Sie gerne in meinen Verteiler auf. Eine kurze Information an [anderbruegge@t-online.de](mailto:anderbruegge@t-online.de) genügt.

Sollten Sie meinen Newsletter nicht mehr bekommen wollen, können Sie ihn einfach per eMail abbestellen.