

Mehr Gesundheit in wenig Zeit

„Mehr Gesundheit in wenig Zeit“, so lautete der Titel des Fortsetzungsworkshops für die Hirntumor-Selbsthilfegruppe Mittelhessen der Fachberaterin für ganzheitliche Gesundheit, Angela Beltz von „Keep calm & go healthy“.

Gerade Menschen in gesundheitlichen und emotional-sozialen Ausnahmesituationen profitieren von einfachen und schnellen, aber dennoch ganzheitlichen und wirkungsvollen Maßnahmen für mehr Wohlbefinden.

Nachdem sich der erste interaktive Workshop im vergangenen Oktober mit den Themen Mindset, Bewegung und der Wichtigkeit des Elementes Wasser für unsere Gesundheit beschäftigte, ging es im zweiten Teil des Workshops um Ernährung. „Dabei ist es wichtig, mit möglichst einfachen Veränderungen zu beginnen, die ins eigene Leben passen, und sich dabei viel Zeit zu lassen. Wenn man merkt, wie gut bereits ganz einfache neue Gewohnheiten tun, fallen einem die nächsten gleich viel leichter und auch unvorhergesehene Einbrüche in unseren Alltag können diese Gewohnheiten nicht aus der Bahn werfen.“, so Frau Beltz.

Gemeinsam sammelten die Teilnehmenden Vorschläge für gesunde Snacks, inspiriert durch Leckereien, die Frau Beltz mitbrachte. Überzeugend warb sie dafür, dass solche Snacks sich in wenigen Minuten zubereiten lassen und dafür sorgen, dass keine Heißhungerattacken entstehen, die uns doch wieder zur Chipstüte greifen lassen. Und dabei kann es sogar Spaß machen, mit neuen Lebensmitteln zu experimentieren und auch unbekanntem Geschmäckern die Chance geben, sich daran zu gewöhnen.

Schon beim Einkauf von Lebensmitteln kann man sich mit einfachen Änderungen, z.B. mit dem Griff zu regionalen und saisonalen Bio-Produkten, viel Gutes tun. Frau Beltz berichtete von Möglichkeiten, hierbei den Geldbeutel zu schonen. Und gab dennoch den Gedankenanstoß, welche finanziellen Ausgaben unsere Priorität genießen (sollten).

Alia Schilling, die Leiterin der Hirntumor-Selbsthilfegruppe Mittelhessen, bedankte sich bei Frau Beltz und der GKV für die Förderung dieses Selbsthilfeprojektes und lädt alle Interessierten herzlich zum Teil drei des Workshops am 03.11.2023 um 17:00 nach Fronhausen-Bellnhausen ein, wo es dann um Entspannung und gesunden Schlaf geht. Um Anmeldung wird gebeten, per Mail unter kontakt@hirntumor-was-nun.de oder telefonisch unter 0 64 26 – 930 54 54.