

Leseprobe

Gesundheitsmythen – Ein Märchenbuch zum Nachdenken

Zwischen Geschichten und Wissen: Warum nicht alles wahr ist, was wir glauben

von Katrin Müller

Was wäre, wenn vieles von dem, was wir über Gesundheit glauben, nur ein Teil der Wahrheit ist?

Dieses besondere Buch nimmt dich mit auf eine Reise durch bekannte Gesundheitsmythen – erzählt in Form ruhiger, alltagsnaher Märchen. Jedes Kapitel beginnt wie eine vertraute Geschichte, die wir alle schon einmal gehört oder selbst geglaubt haben.

Doch nach und nach wird sichtbar, dass der menschliche Körper komplexer ist, als es einfache Regeln vermuten lassen.

Ob Body-Mass-Index, „leichte“ Lebensmittel, Heißhunger oder das eine vermeintliche Wundermittel – dieses Buch beleuchtet Themen, die uns im Alltag ständig begegnen. Dabei geht es nicht darum, richtig oder falsch zu bewerten, sondern darum, Zusammenhänge verständlich zu machen und neue Perspektiven zu eröffnen.

Ohne komplizierte Fachsprache entsteht ein Blick auf Gesundheit, Ernährung und Stoffwechsel, der Raum lässt für Individualität, Erfahrung und eigenes Empfinden.

Diese Leseprobe gibt dir einen ersten Einblick in Stil, Aufbau und Gedankenwelt des Buches – und lädt dich ein, Gewohntes zu hinterfragen.

Auszug aus dem Märchen „Heißhunger aus dem Nichts“

Es war einmal ein Gefühl, das viele Menschen überraschte – oft plötzlich, oft unerwartet. Man nannte es Heißhunger.

Er kam scheinbar aus dem Nichts. Eben noch war alles ruhig, und im nächsten Moment entstand ein starkes Verlangen nach etwas Süßem, Salzigem oder einfach nach mehr. Es fühlte sich dringlich an, fast so, als gäbe es keine andere Wahl.

Viele glaubten, dieser Heißhunger sei ein Zeichen von fehlender Disziplin. Ein Moment der Schwäche, dem man hätte widerstehen müssen.

Doch der Körper spricht selten ohne Grund.

Hinter diesem Gefühl stehen oft feine Prozesse, die im Verborgenen arbeiten. Schwankt der Blutzuckerspiegel stark, kann der Körper schnell nach neuer Energie verlangen. Auch Stress, wenig Schlaf oder unregelmäßige Mahlzeiten können dazu beitragen, dass dieses intensive Verlangen entsteht.

So zeigte sich, dass Heißhunger nicht einfach aus dem Nichts kommt, sondern ein Signal ist – ein Hinweis darauf, dass etwas im Gleichgewicht steht oder aus dem Gleichgewicht geraten ist.

Ein Blick in die Kapitel zeigt, wie vielfältig die Themen sind, die uns im Alltag begleiten:

- Gesunde Light-Produkte
- Heißhunger aus dem Nichts
- Essen aus Langeweile
- Der gesunde Honig
- Essen nach 18 Uhr
- Bauchtraining gegen Bauchfett
- Der gesunde Fruchtzucker
- Der perfekte Trinkplan
- Detox-Zauber
- Superfood
- Gefährliche Kohlenhydrate
- Das perfekte Frühstück
- Der gesunde Smoothie
- Natürlicher Zucker
- Gesunder Fruchtsaft
- Fettverbrennungsmodus
- Das Ei als Cholesterinbombe
- Der Stoffwechsel, der abends schläft
- Wunderdiäten
- Protein für Muskelberge
- Der gesunde Müsliriegel

...und viele weitere Geschichten, die bekannte Annahmen aus einem neuen Blickwinkel betrachten.

Dieses Buch richtet sich an Menschen, die Gesundheit nicht nur kontrollieren, sondern verstehen möchten. Es lädt dazu ein, bekannte Denkweisen loszulassen und den eigenen Körper neu zu verstehen.

