

EXPERTEN-TIPP

Gesundheit verstehen



Apothekerin &
Gesundheits-
beraterin

**Helene
Iacone-Pelant**

Was passiert im Körper, wenn Essen müde macht?

Die meisten vermuten zu wenig Schlaf, zu viel Stress oder „falsche Ernährung“. Was oft übersehen wird: Der Körper ist nicht erschöpft – er ist beschäftigt. Und zwar mit Regulation. Wenn der Blutzucker schnell ansteigt und ebenso schnell wieder abfällt, gerät der Stoffwechsel in einen ständigen Ausgleichsmodus. Das kostet Energie. Nicht spürbar als Schmerz, sondern als Konzentrationsverlust, innere Unruhe, Heißhunger oder dieses typische „Ich könnte mich kurz hinlegen“-Gefühl. Das Entscheidende dabei: Es geht nicht um Disziplin und auch nicht um perfekte Ernährung. Es geht um Stabilität. Ein stabiler Stoffwechsel arbeitet leise. Er verlangt keine Snacks zur Beruhigung, keinen

Kaffee zur Rettung, keinen Zucker als Notlösung. Er stellt Energie gleichmäßig zur Verfügung – und genau das macht den Unterschied im Alltag.

Ein kleiner Impuls: Beobachten Sie nicht, was Sie essen, sondern wann Ihre Energie kippt. Dieser Zeitpunkt ist oft der deutlichere Hinweis als jede Zutatenliste.

Ab dem 5. März finden in Lindau Gesundheitsabende in kleiner Gruppe statt. Alle zwei bis drei Wochen werden dort Themen wie Stoffwechsel, Energie, Schlaf oder Blutzuckerbalance aufgegriffen – verständlich, praxisnah und ohne Gesundheitsmythen. **HIP**



**Infos, Termine, Anmeldung
Gesundheitsberatung
Wackerstraße 41, Lindau (B)
Tel.: 01 71/4 17 81 22
E-Mail: helene@iacone.org**

@ www.helene-iacone.com