

Interview Looking4

„Und das ist mein Weg, neue gesündere Bedürfnisse zu schaffen die automatisch Alte ablegen“.

Wünsche allen die mir einige Minuten ihrer Zeit widmen einen guten Tag. Ich freue mich über die Möglichkeit Heute hier bei looking4 von mir erzählen zu dürfen.

Mein Name ist Christine Messner, verheiratet Irsara, ich komme ursprünglich aus Villnöß, lebe nun mit meinem Mann und unseren Haustieren bereits 20 Jahre in Vahrn/Schallders.

Dass ich heute als ganzheitliche Ernährungsberaterin tätig bin hat natürlich mit meiner eigenen gesundheitlichen Situation zu tun. Verdauungsbeschwerden und Probleme mit Gluten weckten mein Interesse und so kam es, dass ich bei der Akademie für Naturheilkunde die Ausbildung „Fachberater für holistische Gesundheit – der ganzheitliche Ernährungsberater“ in ca.2 Jahren Fernstudium mit zwei anschliessenden Unterrichtsblöcken absolvierte.

Da ich sehr gerne koche und immer Neues ausprobieren, habe ich angefangen Kochkurse zu diversen Themen anzubieten. Zum Beispiel das Thema Abnehmen, die Intoleranzen wie Gluten, Fruktose, Laktose und Histamin, pflanzliche Küche, Ernährung bei Krebs, Sprossen ziehen, zuckerarme Küche, basenüberschüssige Ernährung. Kurse die sich früher aufs reine Kochen begrenzten sind heute dank der Ausbildung immer von einem Theorieteil begleitet.

Ich merke bei mir selbst und auch bei anderen, dass oft schon kleine Schritte, wie besser kauen, die Zusammenstellung der Nahrung usw. viel bewirken können. Daher ist es mir ein grosses Anliegen Menschen zu ermutigen, zumindest kleine Schritte für ihr Wohlergehen umzusetzen. Gerne begleite ich Personen, die den Umgang mit Nahrungsmittel verbessern wollen, denn das, was wir essen, hat nun mal eine grosse

Auswirkung auf unser Wohlbefinden, unsere Gesundheit und letztendlich auch über die Anzahl der benötigten Arztbesuche.

Es ist ganz klar, wenn ich in mein Auto nur wertloses reinkippe, dann wird es bald den Geist aufgeben. Warum sollte das bei uns Menschen anders sein. Wenn ich meinen Körper zumülle, dann wird er auch nach und nach seine Dienste einstellen.

Ich bin immer wieder fasziniert, wie positiv der Körper auf „gute“ Veränderungen reagiert und sich regeneriert. Denn der Körper ist immer bestrebt für uns zu arbeiten und nicht gegen uns. Wenn wir das begreifen, dann erscheint es auch logisch, dass wir uns Gutes tun sollten um dieses Bestreben zu unterstützen.

Aktuell investiere ich einen Teil meiner Zeit mit viel Liebe und Begeisterung dem Aufbau meiner Tätigkeit als ganzheitliche Ernährungsberaterin in Brixen. Eine „ganzheitliche“ Beratung begeistert mich insbesondere, da immer auch das Umfeld und die Möglichkeiten, die ein Mensch hat, mit berücksichtigt werden. Natürlich muss das Verständnis für Veränderungen nahe gebracht werden, denn ich bin überzeugt, wer versteht, warum er etwas macht, der kann auch langfristig oder für immer Gewohnheiten umstellen und sich dabei wohl fühlen. Ich kenn das ja von mir, wenn ich etwas nicht verinnerlichen kann, das Wissen nur im Kopf bleibt, dann reicht mein Wille oft nur für eine kurze Zeit aus und dann ist wieder alles beim Alten. Wenn ich aber beginne zu „erfahren“, zu „spüren“ was eine Veränderung bewirkt, dann wird es mir zum Bedürfnis. Und das ist mein Weg, neue gesündere Bedürfnisse zu schaffen die automatisch Alte ablegen.

Wir leben in einer Zeit, in der wir alles zur Verfügung haben und uns dennoch oft so schwertun, die Produkte für uns zu wählen, die den Körper stärken, Vitalität und Lebensfreude

bringen. Ich wünsche mir sehr, dass zusehends das Thema Ernährung in vielen Bereichen mehr Bedeutung erlangt. Denn zur Unkenntlichkeit verarbeitete Lebensmittel, Zusatzstoffe, Umweltgifte, Dauerstress, Bewegungsarmut usw. arbeiten Hand in Hand mit der Angst vor Krankheiten.

Ich wünsche mir sehr, dass das, was wir essen wieder vermehrt in den Mittelpunkt rückt. Dass wir wieder ein Gespür entwickeln, wie etwas wirklich schmeckt, was uns gut tut und was unsere Gesundheit zuträglich ist. Dann verzeiht uns der Körper auch, wenn wir mal etwas über die Stränge hauen.

Der Ablauf einer Beratung gestaltet sich folgend: nach der Anfrage wird entweder in einem persönlichen halbstündigen Gespräch der Fragebogen ausgefüllt oder auf Wunsch schicke ich ihn per Email zu und erhalte ihn ausgefüllt zurück.

Nach ca. einer Woche findet dann das erste Beratungsgespräch, von 1,5 Stunden statt, bei dem sich dann zeigt, ob ein Treffen reicht oder ob mehrere sinnvoll sind.

Meine Kontaktdaten findest du auf der Webseite www.ernaehrung-brixen.it, auf Fb unter „ganzheitliche Ernährungsberatung Brixen“, hier auf Looking4 unter meinem Namen Christine Messner

<https://looking4.bz.it/wp/verzeichnisse/anbieter/abc/christine-messner/>.

Ich freue mich über viele neue Geschichten von Menschen, denn das, was jeder mitbringt, ist für mich die Basis miteinander zu arbeiten.

Ich bedanke mich bei looking4 für diese Möglichkeit.

In Verbundenheit Christine Messner