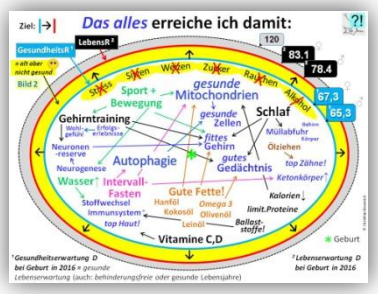
Stoppen - vermeiden – minimieren:



Neben diesen sieben Tätigkeiten, Zuständen und Lebens- und Genussmitteln gibt es auch noch andere Sachen, die man vermeiden sollte, um gesund zu bleiben, wie zum Beispiel Transfette, die in Frittiertem zu finden sind. Für mich aber sind diese sieben Begriffe die wichtigsten ***Fehler****, die wir machen können und die unsere Gesundheit sofort oder mittel- und langfristig beschädigen..*

ALKOHOL ist ein Nervengift, auch kleine Mengen sind nicht gesund..

EINSAMKEIT *ist so schädlich für unsere Gesundheit wie Rauchen oder Fettleibigkeit.*
RAUCHEN *vergiftet den Körper, schädigt alle Organe, macht alt und faltig..*
SITZEN *schädigt unseren Körper, unsere Muskeln, unser Skelett.*
STRESS *schädigt unseren Körper, verhindert Wohlgefühl, macht dick.*
WEIZEN *verursacht Entzündungen im Körper und macht dick.*
ZUCKER *verursacht Entzündungen und Diabetes, macht dick.*

Ich werde an dieser Stelle nicht aus den vielen Quellen zitieren, die ich in Literatur und Internet gefunden habe. Stattdessen beschreibe ich in kurzen und prägnanten Worten, wie ich heute mit diesen Fehlern umgehe, die ich alle – bis auf einen, Einsamkeit - in meinem Leben selbst gemacht habe.

Alkohol

Die Meinung der Medizin ist, dass Frauen nicht mehr als 20 Gramm reinen Alkohol zu sich nehmen sollen und Männer nicht mehr als 30 Gramm. An zwei bis drei Tagen pro Woche sollte man gar keinen Alkohol trinken. Beherzigt man dies, soll der Alkoholkonsum risikoarm und gesundheitsverträglich sein.

Was bedeuten diese beiden Höchstmengen für zwei „alltägliche“ Getränke?
Eine 0,7-Liter-Flasche Weißwein mit 12 % Alkoholgehalt hat 84 Gramm reinen Alkohol.
Ein Liter Bier mit 5 % Alkoholgehalt hat 50 Gramm reinen Alkohol.
Ein Glas Weißwein (0,2 Liter) hat dann 24 Gramm reinen Alkohol, ein kleines Bier (0,2 Liter) 10 Gramm reinen Alkohol.
(Sie können leicht selbst ausrechnen, welche Menge eines bestimmten Getränks Sie höchstens trinken sollten.)

Ich trinke heutzutage zu Hause nur sehr selten mittags mal ein kleines Glas Weißwein, im Restaurant zwei oder drei Glas.
Bis Ende vorigen Jahres (2019) habe ich deutlich mehr getrunken, gerne auch mal einen Gin Tonic vor dem Essen oder einen trockenen Sherry, und eine halbe Flasche Wein zum Essen war es immer. Aber das ist vorbei, obwohl meine Leberwerte immer in Ordnung waren.

Nach zwei Glas Wein fühlte ich mich stundenlang müde – ohne Wein nicht. Warum sollte ich mir das antun?

Anfang des Jahres habe ich eine zweimonatige Alkoholpause gemacht; ich hatte gelesen, dass sich alle Organe des Körpers nach einem Monat ohne Alkohol wieder vollkommen generiert haben. Mit zwei Monaten Pause sollte ich auf der sicheren Seite sein.

Das mache ich zukünftig immer zu Beginn eines Jahres.