

Sport- und Ernährungsberatung – Trotz (dank) Zöliakie!



(Foto: Carina Frings Fotografie)

Jeder von uns entwickelt im Laufe seines Lebens eigene Wünsche und Träume. Auf dem Weg diese zu verwirklichen kann jedoch eine Diagnose alles ändern. So war es auch bei mir.

Für mich hatte immer oberste Priorität mein Interesse am Sport und an der Ernährung. Darin wollte ich mich verwirklichen. So begann ich 2007 mein Lehramtsstudium für die Fächer Sport und Haushalt- & Soziales. Zwei Jahre später wurde die Diagnose Zöliakie festgestellt. Sicher war es nur Zufall, dass ich ein Semester zuvor in der Vorlesung zu den Grundlagen der Ernährung erst über die Zöliakie etwas erfahren habe. Damals schien es mir

kaum vorstellbar an so etwas zu erkranken. Umso gefasster blieb ich bei der Diagnose Zöliakie, da ich wusste was es bedeutet.

Zunächst war es für mich eine große Umstellung. Ich fing an meine Ernährungsweise und die sportliche Betätigung immer mehr zu hinterfragen. Wozu genau habe ich früher "Fertigprodukte" gebraucht? Warum habe ich dem Körper unnötig viel Zucker zugeführt und warum stellten sich keine Sportserfolge ein?

Heute weiß ich, die Zöliakie hat „die Richtige“ getroffen. Um das Verhalten umzustellen benötigen wir einen Tag X, der alles verändert und an dem wir

bereit sind uns zu ändern. So ging ich meinen Weg verändert weiter.

Immer wieder erleben wir Tiefschläge. Vor meinem Sportstudium wurde mir von meinem Sportlehrer gesagt, dass ich es eh nie schaffen würde Sport zu studieren. Jetzt als Sportlehrerin kann ich sagen, ich habe es geschafft. Vielleicht gerade deshalb.



(Foto: Carina Frings Fotografie)

Ein ehemaliger Schulkollege war sich sicher, ich könne mit Zöliakie in der Schule das Fach Ernährung nicht unterrichten. Doch warum nicht? Nur weil ich nicht alle Speisen probieren kann?

Ich habe es im Schulalltag ganz anders erlebt. Die SchülerInnen entwickeln einen Bezug dazu was es heißt auf seine Ernährung zu achten und sind wissbegierig über die Thematik von Unverträglichkeiten. In den Pausen sogar werde ich von SchülerInnen interviewt zur Zöliakie.

Ist es nicht ein Traum wenn die Schule es schafft ein Thema so nahe zu bringen, dass es auch außerhalb des Unterrichtes noch interessiert?!

Ich habe mich nicht abbringen lassen von meinem Traum. Die Zöliakie hat mich dazu gebracht meine Ernährung zu überdenken und seit der Ernährungsumstellung stellen sich auch sportliche Erfolge ein.

Neben meinem Lehreralltag habe ich begonnen zu dem Thema Unverträglichkeiten und Intoleranz Kochkurse zu geben. „Normale Kochkurse“ anzubieten schien mir unrealistisch, da auf dem Markt ein großes Angebot besteht. Durch die Zöliakie habe ich eine Möglichkeit gefunden. Die Koch- und Backkurse wurden gut angenommen. Mein Interesse an Ernährungsthemen war auch der Grund warum ich neben meinem Studium mit dem Fach Ernährungslehre noch die Qualifikation zum Ernährungscoach erlangte.

Auch im sportlichen Bereich bildete ich mich durch zahlreiche Qualifikationen und Lizenzen weiter, gebe jetzt Fitness- & Sportkurse und schreibe Trainingspläne. Zwischenzeitlich übe ich nebenberufliche Tätigkeiten als Sport- und Ernährungsberaterin aus und liebe es Menschen, sei es im

privaten Bereich oder im Rahmen der Firmenfitness und Ernährungsevents, den Sport und die Ernährung näher zu bringen. Ich lebe meinen Traum.

Falls ihr oder euer Unternehmen auch Interesse daran habt Kurse oder Events zum Thema Sport / Ernährung anzubieten freue ich mich wenn Ihr Kontakt mit mir aufnehmt. Besucht mich auf meiner Internetseite:

<http://sport-und-ernaehrungsberatung-bb.de.tl/>

Lebt euren Traum trotz Zöliakie, bleibt sportlich und ernährungsbedingt fit!

Die Diagnose Zöliakie ist kein Grund etwas nicht zu tun, sondern sein Leben zu verändern und dann neu durchzustarten!

Sportliche Grüße

Eure Birgit Becker

Sport- & Ernährungsberatung Birgit
Becker

53577 Neustadt (Wied)

Kontakt:

Telefon: 02683/939685

Handy: 0163/6331069

E-Mail: sport-und-ernaehrungsberatung-bb@web.de