

Erfahrungsbericht 2025

Seit über drei Jahren ernähre ich mich vollwertig nach Dr. Bruker. Es ist ein wundervolles Gefühl, jeden Tag gesunde und vitalreiche Lebensmittel essen zu dürfen. Mein Lebensweg ist ein steter Wandel. Seit einiger Zeit bin ich mit mir und auch mit meiner Ernährung gelassener unterwegs. Mein Körper ist nun bereit, Neues zu wagen. Und so begann ich wieder Süsses zu essen. Ich darf jetzt wirklich zugeben, dass ich weder diese Süssigkeiten noch anderes an vitalarmes Essen gerne mag. Es ist wunderschön zu merken, dass mein Körper jeglicher Schrott nicht mehr mag. Das feiere ich.

Das Frischkornmüsli esse ich mittlerweile nicht mehr jeden Tag. Ich habe es drei Jahre lang jeden Tag genossen und irgendwann kam das «Müssen» ins Spiel. So habe ich einfach losgelassen und esse es nur noch, wenn es mich ruft. Ja ich erlaube mir und meinem Körper die Freiheit zu essen, was mich gerade ruft. Die Vollwertkost bleibt dabei im Fokus. Ich freue mich auf alles was noch kommen wird.

Ich kann die Vollwertkost wirklich allen empfehlen.