

Pressemitteilung

Interview mit Health Balance Coach Lea-Martine Lotz

„Wer mit sich selbst im Einklang ist, kommt nicht nur gut über den Winter, sondern durch sein ganzes Leben.“

Liebe Lea, Du bist zertifizierter Mindset Coach und Ernährungsberaterin. Was ist für Dich das Geheimnis des Wohlfühlens?

Das Geheimnis ist, dass dieses Geheimnis in jedem von uns schlummert. Wir müssen nur in uns hineinspüren, uns die richtigen Fragen stellen und ganz wichtig: Bereit sein, um sich mit sich selbst auseinanderzusetzen. Probleme an der Wurzel anzugehen, um langfristig mit sich im Einklang zu sein. Es geht um ganzheitliche Balance, die jeder ganz individuell für sich selbst findet.

Welche Faktoren spielen bei dieser Balance mit hinein?

Auch das ist letztendlich individuell. Deshalb arbeite ich im Coaching viel mit Übungen für das Unterbewusstsein, sowie Meditationen oder Hypnose aber auch Achtsamkeitsübungen. Diese beruhigen durch den Fokus auf das Hier und Jetzt nicht nur das Nervensystem, sondern wir können damit direkt an der Wurzel des Problems ansetzen. Denn in Balance kommen wir nur, wenn wir ganzheitlich arbeiten – auf Mindset Ebene und auf körperlicher Ebene. Daher kombiniere ich im Health Balance Coaching Ernährungsberatung und Mindset Coaching mit dem Ziel, von Innen und von Außen heraus ganzheitlich wieder in Balance und Kraft kommen.

Was ist das Besondere an deiner Ernährungsberatung?

Beim Health Balance Coaching gibt es keine strikten Ernährungspläne und vor allem keinen Verzicht. Ich ernähre mich zum Beispiel vollwertig pflanzlich, also vegan, gebe es aber nicht als ausschließliche Ernährungsform vor, denn ich bin davon überzeugt, dass jeder für sich selbst rausfinden sollte, was ihm/ihr guttut. Ich begleite sie dabei, eine Ernährung und Routinen für sich zu finden, mit denen sie sich langfristig wohlfühlen, und die sie stressfrei in ihren Alltag integrieren können.

Was hat das mit Blutzucker-stabilisierender Ernährung zu tun?

Wie unser Blutzuckerspiegel auf ein Lebensmittel reagiert, gibt uns Aufschluss darüber, wie gut unser Stoffwechsel mit ihm klarkommt. Je stärker die Blutzuckerreaktion ist und je steiler der Blutzuckerspiegel ansteigt, umso mehr Insulin muss der Körper ausschütten. Es folgt ein starker Abfall des Blutzuckerspiegels, von dem wir beispielsweise Heißhunger bekommen können. Wenn das zum Dauerzustand wird, kann das unseren Körper deutlich belasten.



Welche Rolle spielt das Ernährungsprogramm MillionFriends dabei?

MillionFriends ist das erste wissenschaftliche Ernährungsprogramm, das Menschen digital hilft, ihren individuellen Stoffwechsel auf Basis einer kontinuierlichen Blutzuckermessung zu analysieren und personalisierte Ernährungsempfehlungen zu erhalten. Dabei ermittelt MillionFriends eine Ernährung, mit der die Teilnehmer nicht nur zu ihrem Wohlbefinden beitragen, sondern auch die besten Voraussetzungen schaffen, um langfristig gesund zu bleiben. Mit Hilfe der MillionFriends-App und eines Blutzucker-Sensors lernt man unglaublich viel über seinen Körper. Und das Beste: Man kann die Empfehlungen ganz leicht umsetzen, weil man auf Basis des gewohnten Speiseplans nur einige Stellschrauben verändert. Quasi ohne Verzicht.

Was empfehlst Du, um mit mehr Kraft durch die dunkle Jahreszeit zu kommen?

Da würde ich jedem empfehlen, für sich selbst eine passende und vor allem ganzheitliche Methode zu wählen. Ich habe gute Erfahrungen mit Sinnesmeditationen und Visualisierungen gemacht, die man zum Beispiel auch in der Mittagspause umsetzen kann: Man setzt sich bequem an einen ruhigen Ort und kommt erst einmal bei einer ruhigen, tiefen und bewussten Atmung an. Dann nutzt man die eigene Vorstellung und visualisiert zum Beispiel einen wunderschönen Strand, wo man bei Sonnenschein im warmen Sand spazieren geht. Man lässt nach und nach alles andere los und nimmt bewusst seinen Körper wahr. Es geht darum, alle Sinne anzusprechen, sich das Meeresrauschen vorzustellen, die salzige Luft zu riechen und den Sand an seinen Füßen zu spüren. Ziel ist immer eine Balance, denn wer mit sich selbst im Einklang ist, kommt nicht nur gut über den Winter, sondern durch sein ganzes Leben.“

So einfach ist das?

Sagen wir mal so: Es kann einfach sein, wenn man die Einfachheit zulässt. Das bedeutet aber nicht, dass wir ein paar Mal meditieren und alles ist gut. Um individuelle Routinen zu finden und beizubehalten, bietet sich eine Begleitung durch Profis bzw. Coaches an. Und langfristig gilt: Die Ernährung und den Lebensstil anpassen – aber nicht so, dass man noch mehr Stress damit hat. Veränderung darf leicht sein, denn das ist sie.

Mehr Informationen zu Lea-Martine Lotz: <https://www.leamartinelotz.de> & auf Instagram [@lea.martine](#).

Kontakt:

Lea-Martine Lotz

hi@leamartinelotz.de

www.leamartinelotz.de

Instagram: [@lea.martine](#)



Über die Perfood GmbH

Das Deep-Tech-Start-up Perfood GmbH hat zusammen mit führenden Wissenschaftler*innen MillionFriends, ein alltagstaugliches Programm zur personalisierten Ernährung, entwickelt, mit dem jeder seine individuell optimale Ernährung bestimmen kann. Die Mission der Perfood GmbH ist es, ihren Kund*innen durch individuell angepasste und messdatenbasierte Ernährungsempfehlungen ein gesundes Altern zu ermöglichen. Das Unternehmen wurde von Dominik Burziwoda (CEO), Dr. med. Dr. rer. nat. Torsten Schröder (Chief Medical Officer), Dr. Christoph Twesten (CTO) und Prof. Dr. Christian Sina im Jahr 2017 an der Universität zu Lübeck, einer der führenden deutschen Life Science Universitäten, gegründet. Das Team besteht aus mehr als 50 Mitarbeiter*innen aus den Bereichen Medizin, Datenwissenschaft, Ernährung, Computertechnik, Wirtschaft und Design. Perfood arbeitet in wissenschaftlichen Projekten mit führenden multinationalen Unternehmen zusammen. Darüber hinaus kooperieren die Lübecker*innen mit führenden Forschungseinrichtungen, beispielsweise der Universität Hohenheim, der Leibniz-Gemeinschaft und der Helmholtz-Gesellschaft.

www.millionfriends.de

www.perfood.de

Pressekontakt

Ulrike Voß

E-Mail: ulrike.voss@millionfriends.de

Tel. +49 (0)172 590 55 50

www.millionfriends.de/presse