

Genuss und Wohlbefinden

kreative Köpfe kw 52.13

Als „kreativer Kopf“ ausgezeichnet: die ganzheitliche Ernährungsberaterin Kerstin Biß

Im August zeichnete die Initiative „Kreative Köpfe“, die [MS]NEWMEDIA und der MarktSpiegel zusammen mit Prof. Dr. Klaus L. Wübbenhorst ins Leben gerufen hatten, den ersten „kreativen Kopf“ aus der Metropolregion aus. Heute präsentieren wir Ihnen hier einen weiteren „kreativen Kopf“: die Ernährungsberaterin Kerstin Biß.

Am Anfang ihrer beruflichen Laufbahn als ganzheitliche Ernährungsberaterin stand für die ausgebildete Erzieherin Kerstin Biß die persönliche Erfahrung, dass sie unter einer Unverträglichkeit gleich gegen mehrere Lebensmittelbestandteile leidet. Bei ihr wurde im Lauf der Zeit eine Gluten-, Laktose-, Fruktose- und Histaminunverträglichkeit festgestellt.

Schritt für Schritt verbannte Kerstin Biß zunächst die glutenhaltigen Produkte, später dann auch noch alle laktosefruktose- und histaminhaltigen Lebensmittel von ihrem Speiseplan und ersetzte sie durch für sie verträgliche Lebensmittel. Die Folge war eine stetige Verbesserung ihres Allgemeinbefindens. Gleichzeitig wurde aber auch die Auswahl an Nahrungsmitteln immer kleiner – es ist schon überraschend, dass zum Beispiel viele Wurstsorten Zucker enthalten.

Manch einer verzweifelt in diesem Moment. Nicht so Kerstin Biß, die sich mit viel Engagement und Kreativität und in einer langwierigen Detektivarbeit daran machte, für sie verträgliche Lebensmittel zu finden. Doch nicht nur verträgliche Lebensmittel wollte Kerstin Biß aufspüren, sondern gleichzeitig auch den Genuss und die Freude am Essen wiederentdecken. Daher experimentierte sie über einen langen Zeitraum mit den unterschiedlichsten Lebensmitteln. Von Rückschlä-



Kerstin Biß begleitet ihre Kunden bereits beim Einkaufen und berät sie in allen Fragen rund um einer gesunde und dem Körper zuträgliche Ernährung. Foto: tom

gen ließ sich Kerstin Biß dabei nicht entmutigen, entwickelte stattdessen viele eigene Rezepte und entdeckte schließlich wieder die Lebensfreude rund ums Essen.

Nachdem sie diese für sich selbst gefunden hatte, wollte Kerstin Biß ihr Wissen mit Menschen in einer ähnlichen Situation teilen. Daher gründete sie den Stammtisch „MEET AND EAT – Treffpunkt für Menschen mit Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten und KPU in Nürnberg“. Dieser Stammtisch, der sich als locker-entspannte Form einer Selbsthilfe-

gruppe versteht, trifft sich monatlich an unterschiedlichen Orten, die auf der Homepage von Kerstin Biß zu finden sind.

Der nächste logische Schritt war dann die Gründung ihrer eigenen Firma „VIVA LA EAT“, mit der Kerstin Biß in der Metropolregion, in der sie viele Partner und Netzwerke findet, eine ganzheitliche Ernährungsberatung anbietet. Die Beratung, die alle Bereiche des Lebens einschließt und von einer Einkaufs- und Produktberatung über Coaching für Einzelhandel, Gastronomie und Hotellerie bis hin zu Vorträgen,

Workshops und Kochkursen reicht, zielt in erster Linie auf Menschen mit Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten, wendet sich aber auch an Menschen, die ihre eigene Ernährung reflektieren und verändern möchten.

Eine Übersicht über die Arbeit von Kerstin Biß und über ihre unterschiedlichen Angebote erhalten Sie auf ihrer Homepage, per Mail oder telefonisch unter:

www.vivalaeat.de
biss@vivalaeat.de
 Tel.: 0911 / 944 35 446

Vielen Dank
 unserem Sponsor:

**e@sy
 Credit**®

Hier finden
 Sie den
 Filmbeitrag
 über
 Kerstin Biß
 im Internet

