

# Überlastung

**Beitrag von „chilipaprika“ vom 28. April 2025 10:56**

Ich merke es nur, wenn mein Mann sehr stark würzt. Wahrscheinlich esse ich bei Lieferdiensten eh nicht das typische Liefergericht (schon alleine, weil ich alles Weizenmehl weglassen)  
ich muss zugeben, ich habe gerade gar keine Ahnung, für welches meiner Probleme ich mehr Salz essen sollte 😄  
Dann packe ich halt Salz auf die Tomaten.

Ich glaube übrigens, jede\*r muss beim Essen auch seinen Weg und Rhythmus finden. Es ist so ein elementares Ding in unserem Alltag, dass es wichtig ist, da nicht auf Kriegsfuß zu stehen :-). Und die Energie und Wohlbefinden, die freigelassen werden, wenn ein paar Stellschrauben gedreht sind, das ist dann alle potenziellen Einschränkungen wert. Meine Quasi-Schmerzfreiheit ist mir alle Weizen-Pizzen der Welt wert 😊  
Ich drücke jedem die Daumen, seinen Weg zu finden.