

STORIES FOR ADULTS

GLÜCKSKINDT



Mein Name ist Elea, ich bin 33 Jahre alt, lebe in Bayern und habe die Ehre, Euch gemeinsam mit Nutricia Metabolics mit auf eine Reise durch mein glückliches Leben mit PKU zu nehmen.

Vor meiner Elternzeit habe ich als Managerin und Yogalehrerin gearbeitet, mit dem Schwerpunkt Hatha, Yin und Schwangerschaftsyoga. Seit Anfang Juni läuft der Podcast „Nutricia Metabolics meets Glückskindt“, den ich gemeinsam mit der lieben Nadja aus der Info-Lounge aufnehme. Seit etwas über einem Jahr bin ich nun schon Mama und erwarte im Oktober mein zweites Kind. Dafür bin ich sehr dankbar und finde, das Leben ist ein großes Geschenk und wir haben jeden Tag die Chance, das Beste daraus zu machen!

Worum geht es in dem Podcast?

Der Podcast ist entstanden, weil ich gerade in meiner ersten Schwangerschaft das große Bedürfnis hatte, meine Erfolge und Tipps im Umgang mit unserer Ernährung zu teilen.

Da ich gerne viele Dinge in meinem Leben bis ins kleinste Detail recherchiere und studiere, habe ich mich auch sehr intensiv auf das Muttersein und die Geburt meines Sohnes vorbereitet. Mein Ziel ist es nun, andere bei den Themen Schwangerschaft und Muttersein sowie darüber hinaus auch bei anderen Themen wie z.B. Bewegung und Sport zu unterstützen, aufzuklären und vielleicht auch mal über Themen zu sprechen, die eher persönlich sind und nicht jeder adressiert.

Vor allem wünsche ich mir, Mehrwert zu schaffen und andere zu inspirieren, etwas Neues auszuprobieren und durch meine Erfahrungen das Leben leichter und glücklicher zu gestalten.

Durch eine liebe Freundin aus dem PKU Sommerferiencamp habe ich – erst nach der Geburt meines Sohnes im Sommer 2020 – von dem umfassenden und ansprechenden Angebot von Nutricia Metabolics erfahren. Als ich Nadja das erste Mal als Moderatorin der Info-Lounge erlebt habe, war ich sofort begeistert von ihrer fröhlichen und herzlichen Art und für mich stand fest, dass ich diese Frau kennenlernen möchte! Also habe ich sie im Anschluss kontaktiert und so kam es zu dieser tollen Kooperation, für die ich von Herzen dankbar bin. Unser größter Wunsch ist es, das Leben mit PKU für Euch so einfach und glücklich wie möglich zu gestalten. Gemeinsam bespre-



Fotograf: Martin Hahn

chen wir Themen rund um Phenylketonurie, welchen positiven Effekt Sport und gesunde Ernährung auf unseren Körper haben und beantworten Fragen zum Thema Wiedereinstieg in die PKU-Diät, längere Auslandsaufenthalte, Schwangerschaft und Mutterglück.

Warum Glückskindt?

Beginnen möchte ich mit meinen Eltern, die es geschafft haben, dass ich eine ganz normale Kindheit hatte, trotz klassischer PKU. Sie haben mir immer das Gefühl gegeben, dass ich genauso stark und unabhängig wie andere Kinder bin

“ Meine Eltern haben mir immer das Gefühl gegeben, dass ich genauso stark wie andere Kinder bin. ”

und haben mich mit grenzenlosem Vertrauen darin unterstützt, dass ich alle Ziele in meinem Leben erreichen kann. So bin ich beispielsweise Dank meiner Mutter im Alter von zehn Jahren zum Film gekommen, und hatte das Glück das „Pünktchen“ in dem Kinofilm „Pünktchen & Anton“ zu spielen. Ich habe das Abitur geschafft, eine Ausbildung und ein Duales Studium absolviert und in verschiedenen Firmen in tollen Jobs gearbeitet. Mit 26 habe ich mir meinen Lebenstraum erfüllt und bin nach Thailand ausgewandert, wo ich letztlich auch meine Yogalehrer-Ausbildung begonnen habe.





Auf Elea's Instagram-Profil **elea.geissler** findet ihr ein tolles Video über ihre Reise durch Asien



Ich habe in Sydney Yoga unterrichtet, mich in Indien weitergebildet und viele Länder Asiens bereist. 2019 bin ich zurück nach Bayern gezogen und mein Leben ist in die bisher glücklichste Phase eingetreten: Ich habe den Mann meiner Träume auf einem Yoga-Festival kennengelernt, wir haben geheiratet und ich habe die Rolle meines Lebens gefunden, nämlich Mutter zu sein! Natürlich gab es immer wieder – neben all diesen Höhen – auch Tiefen auf dieser Reise, aber insgesamt bezeichne ich mich als ein absolutes Glückskind, weil ich das große Glück hatte, dass sehr viele Träume in meinem Leben wahr geworden sind. Erst später, in meinem Yogastudium, habe ich verstanden, dass auch die innere Einstellung und unsere tief verwurzelten Glaubenssätze einen großen Einfluss auf unser Leben haben. Daher bin ich vor allem meinen Eltern sehr dankbar, dass sie mir immer vertraut haben und mir das Gefühl gegeben haben, ich kann alles schaffen! Diese Dankbarkeit und Wertschätzung möchte ich teilen und Euch Mut machen, die bestmögliche Version Eures Lebens zu leben. Und warum eigentlich Glückskind mit dt? – Das könnt ihr auf meinem Instagram-Profil **happy.baby.news** erfahren

“ Diese Dankbarkeit und Wertschätzung möchte ich teilen und Euch Mut machen, die bestmögliche Version eures Lebens zu leben. ”

Mutterglück & Schwangerschaft

Ein sehr dunkler, und wie ich finde falscher Glaubenssatz ist einer, den mir Ärzte schon als kleines Mädchen mit auf den Weg gegeben haben: „Für Dich wird es mal ganz, ganz schwer Kinder zu bekommen!“ Ich schätze, viele PKUlerinnen haben das so oder ähnlich auch schon mal gehört. Für mich ist und war die Schwangerschaft die bedeutsamste Zeit, die ich als Erwachsener mit meiner Stoffwechselstörung und eiweißarmen Diät hatte. Ich habe sie als bereichernd und transformierend erlebt, mich dabei intensiv mit mir und meinem Körper auseinandergesetzt und festgestellt, wie (willens-)stark und ausdauernd ich sein kann. Schwanger zu sein, ist für mich eine durchweg positive Erfahrung, vor der niemand Angst haben, sondern ausschließlich ermutigt werden sollte. Ich habe durch diese besondere Zeit wieder den Zugang zu einer für mich richtigen eiweißarmen Ernährung gefunden und diesen auch nach der Schwangerschaft beibehalten. Es gab Zeiten in meinem Leben, in denen ich keine eiweißarme Diät gehalten habe und bin sehr dankbar, dass ich einmal die Elea mit und ohne strenge eiweißarme Diät kennenlernen durfte – denn der Unterschied war erschreckend! Ich fühle mich so viel besser, seitdem ich wieder eine eiweißarme Diät halte und möchte alle ermutigen, sich auf dieselbe Reise zu begeben, ob mit oder ohne Kinderwunsch. Darum geht es unter anderem auch in unserem Podcast. Wir geben Tipps und Tricks rund um eine ausgewogene eiweißarme Ernährung mit PKU, wie Mann und Frau den Wiedereinstieg schaffen und wie wir durch gegenseitigen Austausch, viel Bewegung und inspirierende Rezepte mehr Motivation schaffen können. Wir freuen uns auf Euch – schaut vorbei und hört rein! Bleibt gesund und hoffentlich bis bald!
Namasté Eure Elea



Hier findet ihr alle aktuellen Folgen. Und auf Seite 22 erfahrt ihr alle wichtigen Infos zum Podcast „Nutricia Metabolics meets Glückskind“



Fotograf: Martin Halm