

Fuck Calories - Krista Scott-Dixon

----BEGIN----

-1-

Scheiß auf Kalorien

und andere ernährungswissenschaftliche Ketzereien

Krista Scott-Dixon

-2-

Scheiß auf Kalorien

und andere ernährungswissenschaftliche Ketzereien

Ein respektloser, vulgärer, jedoch erstaunlich nützlicher Leitfaden, was Du in Deinen Mund schieben solltest. Schock, Überraschung und Entzücken garantiert.*

*Ergebnisse können abweichen. Illegal in Litauen.

Krista Scott-Dixon

stumptuous.com

-3-

Ich würde ja sagen, "Frag Deinen Arzt, bevor Du irgendwelche dieser Ernährungsratschläge umsetzt", jedoch sind wohlmeinende aber fehlgeleitete und schlecht informierte "Experten" der halbe Grund dafür, dass wir uns diese Suppe eingebrockt haben.

Also, frag lieber Deinen Magen.

-4-

OK, ich weiß, dass Ihr Kids da draußen mit Euren Wikipedias und Eurer Rockmusik und Euren langen Haaren und komischen Hosen total auf Cut-and-Paste abgeht.

In meiner Zeit nannte man das Plagiiere. Nur, dass wir Bücher hatten, wodurch das viel leichter wurde, weil unsere Profs unsere Dämlichkeit nicht googeln konnten. Ha ha ha!

Wie auch immer.

Sei kein Arsch und klau meinen Kram nicht.

Ich sehe, wie Du nach nach Strg + C tastest. Lass es.

Fühl Dich jedoch frei, dieses gratis Buch mit Familienmitgliedern, Freunden, Kollegen, Facebook-Bekanntem, mit denen Du vielleicht oder vielleicht auch nicht geschlafen hast, fremden Leuten an der Bushaltestelle und so weiter zu teilen.

Genau wie im Kindergarten. Teilen macht Freude.

-5-

Wenn Du echt faul bist, lies nur das hier.

Keine Ahnung, was zur Hölle Du überhaupt noch essen sollst? Du bist nicht alleine.

Scheiß auf Kalorien.

Alles, was Du glaubst, über Ernährung zu wissen, ist wahrscheinlich Schwachsinn.

Denk nicht über Dein Essen nach.

WIE Du isst ist viel wichtiger, als WAS Du isst.

Iss langsam. L-a-n-g-s-a-m.

Iss nicht beim Fernsehen. Iss nicht am Schreibtisch. Iss nicht beim Fahren.

Wenn Du eine große Person bist, nimm einen großen Teller. Wenn Du eine kleine Person bist, nimm einen kleinen Teller.

Iss echte Nahrungsmittel.

Lies die Etiketten.

Kauf das hochwertigste Essen, das Du Dir leisten kannst.

Werde kreativ. Lerne. Plane.

Was Du isst, ist nicht notwendigerweise, was Du bekommst.

Hilf Lebensmitteln zu tun, was sie sollen.

Mach Dich schmutzig.

Scheiß auf Vitamine.

"Angereichert" heißt "Wir haben gute Dinge rausgenommen, weshalb wir sie wieder reintun müssen."

Manche Nahrungsmittel wollen nicht gegessen werden.

Iss den Regenbogen.

Iss Aromen.

Na los, tu richtige Sahne in Deinen Kaffee.

Und wenn wir schon mal dabei sind, iss direkt noch eine Avocado.

Du solltest das Fett von Deinem Steak abschneiden. Aber nicht, weshalb Du denkst.

Schmeiß Zucker raus.

Zucker ist Zucker ist Zucker.

Pflanzenfette sind keine echten Lebensmittel.

Lass Dein Frühstück sausen.

Es sei denn, Du schlägst gerne in der Nacht zu.

Suche Nahrung. Suche Erhalt.

Es geht um /-die Wirtschaft-/ Beziehungen, Dummkopf!

Niemand kommt Dich retten.

Hör auf zu lernen und zu wissen. Fang an zu handeln.

Erzähl Dir Deine Ernährungsgeschichte.

Dann schreib diese Ernährungsgeschichte um.

Scheiß auf "Willenskraft".

Du kannst Deinen Körper nicht /reparieren/, weil Dein Körper nicht kaputt ist.

Du brauchst mich nicht... und auch keine anderen "Experten".

Du bist nur /Dir/ Rechenschaft schuldig.

Stell Dir eine harte Frage.

Hab Mitgefühl.

Werde größer, nicht kleiner.

Du isst, wie Du lebst.

Keine Ahnung, was zur Hölle Du überhaupt noch essen sollst? Du bist nicht alleine.

Wann wurde Essen so verdammt kompliziert und stressig?

Warum haben wir unsere Verantwortung und unsere Kochmützen an Konzerne und "Experten" abgegeben?

Wann hat Essen angefangen, beschissen zu sein?

Hey, wo sind unsere Bauchnabel hin?

Egal. Das hier ist, was wie dagegen tun können.

Fang an, indem Du /auf Kalorien scheißt/.

Yeah.

-7-

Scheiß auf Kalorien.

Willst Du für die Ewigkeit diese Scheiße zählen?

Sei kalorien-/bewusst/ - in anderen Worten, wisse, welche Nahrungsmittel viel Energie enthalten (beispielsweise Nüsse, Brie, frittierte Cola) und welche nicht (etwa Spinat, Shrimps, Zucchini). Aber sei nicht kalorien-/paranoid/.

Kalorien sind nichts weiter als eine Maßeinheit für potentielle Energie - wie hell die Flamme brennt, wenn wir das Nahrungsmittel anzünden. (Was im Falle von Fast Food sicher eine bessere Idee wäre, als es zu essen.)

Dein Körper ist nicht mehr als ein mechanischer Hochofen.

Dutzende Faktoren beeinflussen, wieviel Energie Du von Deinem Essen bekommst - in welchem Boden es angebaut wurde, wie es verarbeitet wurde, wie Dein Körper damit klarkommt, wie gesund die Bakterien in Deinem Darm sind...

Die Kalorienzahl auf der Packung selber kann mehrere hundert Kalorien daneben liegen.

Dutzende andere Faktoren beeinflussen die Energie, die Du verbrauchst: Deine Hormone, Deine tägliche Bewegung, Dein Alter, Deine Gesundheit, Deine Knochendichte...

Du kannst also niemals sicher wissen, wieviel rein oder raus kommt.

Nur auf die Kalorien zu schauen ermutigt Dich auch dazu, Dir Lügen zu erzählen. Etwa "Ich hatte kein Frühstück, deshalb ist es OK diesen Kuchen zu essen" oder "Dieses Stück gezuckertes Wachs hat nur 100 Kalorien, also kann ich es gut essen."

Mach Essen nicht zu Buchhaltung. Und versuch nicht, Deinen Körper zu betrügen.

Wirkungen auf echte Menschen und so weiter? Studien mit so zwielfichtigen Nummern und Methoden, dass sie ein illegales Mah-Jongg-Spiel wie eine forensische Buchprüfung aussehen lassen?

...von Familie, Freunden oder Kollegen?

Sag mir, sehen die wie ein Bild von Gesundheit und Wohlergehen aus?

Siehst Du? Schwachsinn.

Aber das sind keine schlechten Nachrichten. Das sind gute - sogar /großartige/ - Nachrichten.

Es bedeutet, dass Du reinen Tisch machen kannst, um neu anzufangen. Von vorne. Und jetzt wirst Du Dir einen anderen Experten holen. Einen, der Millionen Jahre Erfahrung mitbringt.

Nein, es ist nicht Dein Gehirn. Denn ehrlich gesagt...

-9-

Denk nicht über Dein Essen nach.

Misstraue Deinem Gehirn. Es lügt.

Dein Gehirn wird leicht von glänzenden Dingen verführt.

Wie beispielsweise von leckeren Gerüchen. Grellen Farben. Köstlichen Geschmäckern.

Nahrungsmittelchemiker und Hersteller wissen das. Deshalb ist Zuckerwatte nicht grau wie Flusen aus dem Trockner. Deshalb riecht Zimt so verdammt gut.

Dein Gehirn glaubt außerdem gerne, dass es entscheidet, wo's langgeht. Deshalb versucht es, alles zu überanalysieren.

"Ok, ich habe gerade Sport gemacht und das bedeutet, dass ich Kohlenhydrate mit hohem glykämischen Index brauche und laut dieser Formel beläuft sich das abgewogen auf genau 43,6 mal meine fettfreie Körpermasse in Pfund... Aber Moment, ich habe den Cooldown vergessen und deshalb muss ich 12 Prozent von dem Gesamtergebnis abziehen... jetzt noch die Windgeschwindigkeit einrechnen..."

Bitte Hirn, halt die Klappe. Lass die Erwachsenen reden.

Dein Gehirn glaubt, es sei klug. Aber es ist manchmal auch ziemlich dumm. Besonders, wenn es ums Essen geht.

Vertraue stattdessen Deinem Körper. Er verarscht Dich nie.

Wenn Du Dich nicht ordentlich ernährst, lässt Dich Dein Körper das wissen. Er ist wie der gute Freund, der Dir sagt, wenn Du Dein Hemd in die Unterhose gesteckt hast.

Hör jetzt auf zu lesen und geh schnell Deinen Körper von Kopf bis Fuß durch. Was fühlst Du?

Was macht Dein Gesicht? Was macht Dein großer Zeh? Und wenn es ums Essen geht... Was macht Dein Magen? Übe, diese Sachen wahrzunehmen.

Wie fühlt sich Dein Körper an, nachdem Du gegessen hast?

Taub und abwesend? Schwer und träge? Schwirrend und aufgedreht? Irritiert und rastlos? Verschnupft? Hast Du Kopfschmerzen? Sodbrennen? Fühlst Du Dich leicht und schwungvoll? Voll Tatendrang und Mojo?

Da ist Dein Hinweis.

Denke NICHT über Dein Essen nach. FÜHLE Dein Essen. Mach Deinen Körper zum Experten.

-10-

WIE Du isst ist viel wichtiger, als WAS Du isst.

Wir haben uns wirklich an der Frage festgefressen, WAS wir essen sollen. (Und Schuld daran haben weitestgehend die Ernährungsberater.)

Wie viel Eiweiß? Wie viel Fett? Sind Eier "schlecht"? Soll ich Haferflocken zum Frühstück essen?

SCHIESS DRAUF. Wenn Du Dich wie ein wahnsinniges Tier, wie ein Spinner mit Zwangsstören oder wie ein Zombie ernährst, ist es egal, ob Du Seegras oder Schweineschwarten isst.

Ja, Lebensmittelqualität ist wichtig. (Lies weiter, ich komme dazu.)

Aber WIE Du isst sticht WAS Du isst.

Wo isst Du? In Deinem Auto? An einem Tisch? In Restaurants?

Mit wem isst Du? Alleine? Mit anderen? Mit anderen, die ungesunde Gewohnheiten verstärken?

Wie schnell isst Du? Sich beim Essen Zeit nehmen ist DAS Beste, was Du für Deinen Bauchumfang und Dein Wohlbefinden tun kannst.

Was fällt Dir beim Essen auf? Achtest Du auf Dein Essen - den Geschmack, die Textur, den Geruch, was es bei Dir auslöst? Hörst Du auf die Signale Deines Magens? Wie voll bist Du jetzt im Augenblick? Mach den Körperscan von der vorherigen Seite.

Wie entscheidest Du, was Du isst? Schnell auf die Hand? Vorsichtige Auswahl? Was alle anderen essen? Fragst Du nach, wo Dein Essen herkommt, wer es hergestellt hat und wie es zu Dir gekommen ist?

Warum isst Du? Weil Du echt, körperlich Hunger hast? Weil Du traurig, wütend, gelangweilt oder besorgt bist?

Konzentrier Dich auf das WIE und das WAS regelt sich meist von ganz alleine. Hier ist das WIE auf das Du abzielst:

Wähle Dein Essen mit Bedacht. Konzentrier Dich auf die Lebensmittelqualität.

Iss im Sitzen, entspannt und ohne Ablenkungen.

Iss so oft es geht mit anderen - wobei Ihr eine wirkliche Beziehung eingeht und Euch nicht in schlechten Gewohnheiten bestärkt.

Achte auf Dein Essen. Behandle es mit Respekt.

Achte auf Deinen Körper. Besonders darauf, wie sich Dein Körper anfühlt, aber auch darauf, was Dein Körper sonst so macht.

Iss bedächtig und LANGSAM, mit Achtsamkeit.

-11-

Iss langsam. L-a-n-g-s-a-m.

Jaja, das habe ich schon mal gesagt. Ich sag's nochmal:

Iss langsam.

Wenn Du nichts anderes aus diesem Buch mitnimmst, merk Dir wenigstens das.

Du glaubst, Du isst langsam? Nimm Dir noch mehr Zeit.

Kaue. Kaue noch mehr. Schluck. Entdecke den Geschmack und die Textur.

Halt vor dem nächsten Bissen etwas inne.

Doritos schmecken wie Scheiße, wenn Du Dir Zeit nimmst. Aber frische Beeren schmecken wunderbar.

Benutze eine Stoppuhr. Wenn Du nicht mindestens 15 Minuten pro Mahlzeit brauchst, musst Du verdammt nochmal langsamer essen.

Verdammte Axt, ich habe stundenlang am Herd gestanden. Das Mindeste, was Du tun kannst, ist wenigstens zu probieren.

Oh hey, langsames Essen lässt Dich darauf achten, was Dein Körper will. Und nicht Deine Gehirn, Deine Gefühle oder Dein "voller Terminkalender".

Kein Essen vor dem Fernseher. Kein Essen am Schreibtisch. Kein Essen beim Fahren.

Herrgott nochmal, achte darauf, was Du Dir in den Mund schaufelst.

Fast kein Mensch - außer ein Arzt in der Notaufnahme oder ein Soldaten im Kampfeinsatz - ist so beschäftigt oder so wichtig, dass er seinem Essen nicht für 15 Minuten die volle Aufmerksamkeit geben kann.

Wenn Du eine große Person bist, nimm einen großen Teller. Wenn Du eine kleine Person bist, nimm einen kleinen Teller.

Ich danke meinem Freund und Kollegen Dr. John Berardi für dieses Bonmot. Gott, ich wünschte, er hätte mir das vor 20 Jahren gesagt. Das hätte mir 20 Kilo erspart.

Wie schockierend simpel ist diese Idee? Verdammte Scheiße!

Nochmal, falls Du diese komplexe Gleichung nicht verstanden hast:

Große Person? Großer Teller.

Kleine Person? Kleiner Teller.

Außerdem:

Willst Du eine kleinere Person sein? Kleiner Teller.

Willst Du eine größere Person sein? Großer Teller.

Wir wollen vielleicht einwenden, dass wir klüger sind als das. Sind wir nicht. (Erinnerst Du Dich? Gehirn duuuuumm. Gehirn lüüügt)

Wir ernähren uns (oder eben nicht) auf Basis von strukturellen Signalen wie beispielsweise Tellergröße. Ja, das ist relevant.

Oh, und wenn Du regelmäßig von den Tellern isst, die Du in amerikanischen Restaurants bekommst, bist Du hoffentlich zwei Meter groß.

-13-

Iss echte Nahrungsmittel.

Kannst Du mir sagen, was ein bestimmtes Lebensmittel mal war? Wenn ja, super! Dann ist es wahrscheinlich echt. Iss es.

(Beispiele: Ein Apfel, ein ganzer Fisch, eine Zwiebel.)

Wenn Du es nicht weißt, ist es wahrscheinlich kein echtes Nahrungsmittel. (Oder Du musst Deine Kenntnisse über das Metzgerhandwerk oder Deine Gemüseerkennungsfähigkeiten aufpolieren. Ein Tipp: Ein Hühnchen ist mehr als nur Titten und Arsch.)

Frag Dich, wie viele Zwischenstopps das Essen gebraucht hat, um zu Dir zu kommen.

Wenn es in einer Tüte, einem Karton oder einer Plastikverpackung verkauft wird, ist es wahrscheinlich kein echtes Nahrungsmittel.

(Beispiele: M&Ms, eine Frikandel, Froot Loops, Sprühkäse.)

Lies die Etikette.

Wenn Du darauf bestehst, Nahrungsmittel in Tüten, Kartons oder Plastikverpackungen zu kaufen, lies wenigstens die Etikette.

Alles mit mehr als zwei bis drei Zutaten ist wahrscheinlich kein echtes Nahrungsmittel.

Alles mit langen chemischen Bezeichnungen ist wahrscheinlich kein echtes Nahrungsmittel.

Alles mit einem Maskottchen als Werbefigur ist wahrscheinlich kein echtes Nahrungsmittel.

Alles mit einer eigenen Werbung ist wahrscheinlich kein echtes Nahrungsmittel.

Alles mit Inhaltsstoffen, die auf "ose" enden (Glukose, Fruktose, Sucrose oder Zellulose), ist wahrscheinlich kein echtes Nahrungsmittel.

Nur weil Du etwas in einem Bioladen gekauft hast oder weil auf der Verpackung Sachen stehen wie "natürlich", "organisch", "gut für Dich" oder "von Hippie-Glücksbärchis sanft ins Dasein gehegt", heißt das nicht, dass es keine Scheiße sein kann.

Lies. Das. Label.

Mit extremer Vorsicht.

-14-

Kauf die besten Nahrungsmittel, die Du Dir leisten kannst.

Ich meine nicht, dass Du Kaviar kaufen sollst. Ich meine nicht, dass Du in spießigen, überteuerten, versnobten "Gourmet"-Läden einkaufen sollst.

Ich meine, dass Du 50 Cent oder einen Euro mehr pro Pfund für echte, gute Lebensmittel bezahlen sollst.

Ich meine, dass Du kochen lernen sollst, damit Dein hart verdientes Geld in hochqualitative Lebensmittel fließt und nicht in die Taschen von Lebensmittelkonzernen. Und damit Du weißt, wie Du - genau wie Deine kreativen und sparsamen Vorfahren in der Zeit der großen Depression - eine sprichwörtliche Steinsuppe wie ein fünf Sterne Michelin Menü schmecken lassen kannst.

Ich meine, dass Du den Chef Deines Supermarkts nerven und ihn fragen sollst, warum der Laden pestizidbesprühte Äpfel aus China importiert, wenn Du in Vermont lebst und es gerade September ist.

Ich meine, dass Du Dir am Samstag eine Stunde verwenden solltest, um auf den Wochenmarkt zu gehen. Bezahl ein bisschen mehr für etwas frisches, das lokal hergestellt ist. Nebenbei unterstützt Du damit die Gemeinschaft und Kleinbauern. (Dann habe auch die Geld für Essen.)

Egal, wie groß oder klein Dein Lebensmittelbudget ist, geh auf Nummer sicher, dass Du bekommst, was Dein Geld wert ist.

Behandle Essen nicht wie eine Extraausgabe. Essen hält Deinen Körper am Laufen. Das ist mehr wert als Kabelfernsehen, Jogginganzüge aus Velours mit "Juicy" auf dem Arsch oder irgendwas auf Ebay.

Lebensmittel sind Investitionen, keine Kosten.

Aber verwechsle Masse nicht mit Wert. Ein runtergesetzter Kasten Limo ist immer noch Scheiße, auch wenn es billige Scheiße ist.

Wähle Qualität vor Quantität.

Im Vergleich zum Rest der Welt geben wir Nordamerikaner den kleinsten Teil unseres Einkommens für Nahrungsmittel aus - ungefähr 10 Prozent.

Das bedeutet, dass die anderen 90 Prozent für anderen Kram ausgegeben werden. Kram, den wir möglicherweise überhaupt nicht /brauchen/.

Wenn Du Dir Sorgen um Dein Lebensmittelgeld machst, versuch mal, für eine Woche ein Haushaltsbuch zu führen. Finde heraus, wohin Dein Geld wirklich fließt.

Kannst Du hier und da ein paar Euro der Verbesserung Deiner Ernährung zuteilen?

-15-

Werde kreativ. Lerne. Plane.

Ja, ich habe gesagt, dass Du Deine Ernährung nicht überanalysieren sollst. Aber Du kannst Dein Gehirn für das Gute einsetzen anstatt für das Böse.

Denkie-Hirn ist echt gut, wenn es darum geht, Dinge zu verstehen. Wirf ihm ein Problem zu und frag nach einer Lösung.

Wenn Du mit wenig Geld gut essen willst, hol Dir Stift und Papier und bitte Denkie-Hirn, Dir dabei zu helfen, Geld umzuplanen.

Oder finde raus, wo es Angebote gibt. Oder, wie man ein ganzes Hühnchen zubereitet, weil das viel billiger als eine Hühnerbrust ist. Oder kauf saisonale Früchte und Gemüse. Oder suche die Telefonnummer von einem Freund raus, mit dem Du Dir einen Großeinkauf von grasgefüttertem Fleisch teilen kannst.

Siehst Du? Ich habe mein Denkie-Hirn für ganze 45 Sekunden benutzt, um das zu tippen. (Mein Denkie-Hirn hat Tippen in der neunten Klasse gelernt, als es noch "Tippen" war und nicht "Tastaturen"). Stell Dir nur vor, was Du brainstormen könntest, wenn Du ganze drei Minuten hättest.

Wenn Du immer wieder in schlechte Gewohnheiten verfällst, bitte Denkie-Hirn um Ersatz oder Alternativen. Denkie-Hirn liebt es, zu planen. (Aber sorg dafür, dass Denkie-Hirn auch einen Weg präsentiert, Plan B auszuführen. Sonst bleibst Du in einer ewigen Schleife von /könnte-würde-sollte/ hängen.)

Fang klein an. Sehr klein. So klein wie möglich. Denkie-Hirn überdreht schnell und bekommt Größenwahn.

Benutze Denkie-Hirn /nur/, um /kluge Sachen/ zu planen und auszuführen. Sobald Du mitbekommst, wie Denkie-Hirn nach dem Kalorienzähler oder dem Großen Buch der Schwachsinnigen Rechtfertigungen für Schlechtes Verhalten tastet, hau ihm auf die Finger.

Dann gib die Wahrnehmung, Analyse und Beurteilung an Deinen Körper weiter.

Was Du /isst/ ist nicht notwendigerweise, was Du /bekommst/.

Nur weil ein Nahrungsmittel die Substanz X enthält, bedeutet das nicht, dass Du die Substanz X /aufnimmst/ oder /benutzt/.

Gras enthält beispielsweise Vitamin A. Aber solange Du keine Kuh bist, ist alles, was Du von Gras bekommst, Bauchweh.

Ernährungsberater gehen uns damit auf den Sack, dass wir Milch trinken sollen. Das Kalzium ist gaaaanz gaaaanz wichtig! Nach dieser Logik ist Eiscreme eine kluge Wahl.

Jaja, Milchprodukte /enthalten/ Kalzium. Aber wenn es darum geht, wie unser Körper /Kalzium absorbiert und benutzt/, sind Milchprodukte totale Versager.

Ein Kalzium-Sieger? Gekochter Grünkohl.

Noch mehr Kalzium-Sieger? Quellen von Magnesium und anderen Mineralien in echten Nahrungsmitteln. Knochenbrühe. In die Sonne gehen. Viel Eiweiß. Genug Ruhe und Erholung. Nahrungsmittelfett um Deine Geschlechtshormone glücklich zu machen. Gewichte heben, laufen und springen. Viel Grünzeug und Früchte - die helfen dabei, den Körper alkalisch zu halten, so dass keine Mineralien aus den Knochen gezogen werden, um eine Übersäuerung abzufedern. Die Bakterien in Deinem Verdauungstrakt füttern.

All das hilft Deinem Körper dabei, Kalzium - und alle anderen Nährstoffe - richtig zu verwenden.

Einfach nur Kalzium ohne ein Signal für seine Verwendung aufzunehmen ist so, wie eine Ladung Holz anzukarren und zu erwarten, dass magischer Weise ein Haus entsteht. Und einen Nährstoff zu viel zu sich zu nehmen bringt alle anderen aus der Balance.

Wenn Du Dir Sorgen über Deine Knochendichte machst:

- Iss viel farbiges Gemüse (Ich meine VIEL), besonders blättriges Grünzeug;
- Iss viel Eiweiß (Ja, Knochen bestehen zum Großteil aus Eiweiß, es sind keine knochenförmigen Steine);
- Meide Zucker;
- Iss eine breite Palette von Mineralien (nicht nur Kalzium) aus echten Nahrungsmitteln;
- Iss viele natürlich vorkommende gesättigte Fettsäuren;
- Gib Deinen Knochen etwas zu tun - belaste sie! Renne! Springe! Schlage!

-17-

Hilf Nahrung bei ihrer Aufgabe.

Iss eine große Bandbreite von Lebensmitteln. Nährstoffe arbeiten zusammen - im Team. Sie verstärken sich gegenseitig und spielen gut zusammen.

Iss echte Nahrungsmittel. Industrielle Lebensmittelchemikalien (wie etwa Konservierungsmittel, künstlicher Süßstoff und künstliche Farben) schaden Deiner Darmgesundheit und Deiner Verdauung. Und echte Lebensmittel sind großartige Pakete voller Nährstoffe.

Iss langsam. Du wirst von weniger satt, Du wirst die Essenszeiten mehr genießen und Dein Magen-Darm-Trakt kann Dein Essen ordentlich verdauen. Kaue gut, wenn Du schon mal dabei bist. Glaubst Du, Dein Magen will sich mit einem ganzen Hühnerbein rumschlagen?

Iss Fett. Ohne kannst Du keine fettlöslichen Vitamine aufnehmen.

Iss hilfreiche Bakterien. Fermentierte Nahrungsmittel wie Sauerkraut oder Kimchi haben Bakterien, die uns helfen, Sachen ordentlich zu verdauen. (Siehe nächste Seite).

-18-

Mach Dich schmutzig.

Es ist eine Welt voller Sagrotan da draußen. Und wir haben die widerstandsfähigen Bakterien, um es zu beweisen.

Saubere Hände sind eine kluge Idee. Kuhfladen und Pestizide vorsichtig von Nahrungsmitteln zu waschen - auch ein solider Plan.

Aber dreh nicht durch. Gute Bakterien sind, naja, gut.

Wir haben Billionen von kleinen Tierchen in unseren Bäuchen und die arbeiten hart daran, uns gesund zu behalten. Wir brauchen sie, um Dinge zu verdauen. Wir brauchen sie für unser Immunsystem. Wir brauchen sie - glaube es, oder nicht - um geistig gesund zu bleiben.

Ohne sie müssten wir in einer Blase leben.

Du musst Dein Essen nicht desinfizieren. Wahrscheinlich solltest Du es sein lassen.

Wasch Deine Hände einfach mit normaler Seife (lass die oberflächenaktiven Mittel und das Schrubben die Bakterien vertreiben - Du brauchst keine Napalmbomben) und kühle und koche Sachen ordentlich.

Iss gute Bakterien mit Vorsatz.

Iss etwas Sauerkraut, Kimchi oder andere fermentierte Dinge. Bakterien aus Gemüse sind besser als welche aus Milchprodukten, aber echter, neutraler Joghurt (Nicht diesen gesüßten Mist. Der ist im Grunde Eiscreme im Becher.) geht zur Not auch in Ordnung.

Wenn Du alles fermentierte hasst, iss stattdessen ein gutes Probiotikum. Und sei Dir gewiss, dass Du deiner alten /Baba/ das Herz brichst.

Iss gelegentlich etwas aus Deinem Garten ohne es zu waschen. Unsere Körper haben Bodenbakterien hin und wieder ganz gerne.

Wie meine /Baba/ sagt: "Ein bisschen Schmutz tut niemandem weh."

Sie ist 85 Jahre alt, baut immer noch ihr eigenes Essen an und hat in ihren Jahren wahrscheinlich eine ganze Menge Erde mitgegessen. Also muss sie irgendwas richtig machen.

Scheiß auf Vitamine.

Mutter Natur lacht über Deine menschlichen Versuche, ihre Wunder in einer Pille nachzubauen. Sie hat mehr gute Chemikalien in eine einzelne Orange gepackt, als man in einem durchschnittlichen Labor findet.

Wenn Du Skorbut oder Rachitis hast und Du auf einem Felsen mitten im Meer lebst, OK, nimm eine Vitamintablette.

Für den Rest von Euch: Esst echte Lebensmittel. (Erinnert Ihr Euch?)

Orangensaft ist kein echtes Lebensmittel.

O-Saft stammt aus Militärrationen. Jawoll - Essen, das Soldaten aus gefriergetrockneten Päckchen löffeln.

Orangensaft ist ein Produkt der Nahrungsmittelindustriepropaganda. Er wird nicht von grinsenden Bauern in Overalls "frisch gepresst". Er wird von einer Maschine und einem Chemielabor ausgeschissen.

Iss die ganze verdammte Orange.

-20-

"Angereichert" heißt "Wir haben gute Dinge rausgenommen, damit wir sie wieder reintun müssen".

Nur dass alles, was wir wieder reintun, nur selten so gut ist, wie das, was ursprünglich drin war.

Zerbrösele eine Vitamintablette und misch es mit Sägespänen. Herzlichen Glückwunsch. Du hast diese Sägespäne gerade "angereichert". Schütte ein bisschen Milch drüber und Du hast Cornflakes.

Meinst Du, ich mach Witze? Ernsthaft, Holzbrei ist wahrscheinlich besser für Dich als die meisten Frühstücksflocken.

Such genau genommen mal nach "Zellulose" auf dem Etikett Deiner Lieblingnahrungsmittel. Das sind zermatschte Bäume und sie sind in Deinen "Eggo" Waffeln, "Fiber One" Flocken und Bagels und in so ziemlich allem von McDonald's. Selbst im gefrorenen Frühstück von "Jimmy Dean".

Wenn Dir ein Holzhäcksler gehört, könntest Du eine eigene Cornflakesfirma gründen.

-21-

Manche Lebensmittel wollen nicht gegessen werden.

Die Natur ist grausam. Lebendiges ernährt sich von Lebendigem. Es ist die Realität, die wir alle akzeptieren, wenn wir Teil dieses Ökosystems sein wollen. (Wenn Du aussteigen willst, empfehle ich Lichtnahrung, aber damit kommst Du nicht weit.)

Bis vor kurzem waren wir Katzenfutter. Wir wurden nur klüger, was spitze Stöcke und kantige Steine angeht.

Aber es ist nur eine Frage der Zeit, bis uns unsere Alienherrscher wie Popcorn explodieren lassen. Oder bis sich Dein Pudel - wie es sich für einen zurückentwickelten Wolf gebührt - ein Abendessen aus Deinem Bein macht, wenn Du die Treppe heruntergefallen bist.

(Ehrlich gesagt sind Bakterien gerade im Augenblick dabei, Deine toten Zellen zu verputzen. Die gierigen kleinen Bastarde.)

Lass Dich nicht von Bäumen täuschen, die aussehen, als wollten sie umarmt werden: Pflanzen sind fiese Scheißkerle. Sie wollen nicht, dass Du sie isst. Oder ihre Babys klaust.

Pflanzen haben nie Füße entwickelt, um wegzulaufen. Deshalb beschießen sie Dich stattdessen mit Chemikalien.

Manche Chemikalien können wir aushalten. Manche tun uns sogar gut. Da wären etwa viele Pflanzenpigmente - die Dinge, die Pflanzen und Gemüse Farbe geben. (Siehe nächster Punkt.)

Andere Chemikalien tun uns nicht gut. Pflanzen wollen insbesondere nicht, dass ihre Samen gegessen werden. Die brauchen sie, um sich fortzupflanzen, verdammt. So wie eine Bärin ihre Jungen verteidigt, sorgen Pflanzen dafür, dass ihre Samen Dich entweder vergiften oder unverdaut wieder ausgeschieden werden.

Körner sind Samen - und ihre Pflanzenmamis haben sichergestellt, dass es Deinem Körper leidtun wird, sie gegessen zu haben.

Körner, insbesondere Weizen, sorgen weit und breit für Ärger. Sei reißen Dir ein drittes (viertes, sechstauses) Arschloch /in Deine Eingeweide/ und laufen dann im Rest Deines Körpers Amok.

Bist Du manchmal nur am Furzen oder aufgebläht? Kommst Du nicht mehr vom Klo runter oder musst Du dauernd aufstoßen? Fühlst Du Dich kratzig, verschnupft, picklig oder tut Dir der Kopf weh? Hast Du Gliederschmerzen, fühlst Du Dich aufgedunsen, vergesslich und/oder angepisst?

Nimm /alle/ Körner - ja, das heißt Brot, Nudeln, Reis, Muffins, Bagels, Kuchen, Haferflocken, Cornflakes, Mais und alle anderen gerissenen kleinen Äffchen wie Gluten in Deinem Fertigfutter - für einen Monat aus Deiner Ernährung und schau, ob es Dir besser geht.

Gern geschehen.

-22-

Iss den Regenbogen.

Pflanzen wollen nicht, dass ihre Babys gegessen werden. Genauso wenig wollen sie, dass Insekten sie anknabbern, die Sonne sie verbrennt, Pilze sie infizieren oder Bienen sie links liegen lassen.

Glücklicherweise können uns die Paranoia und der Überlebensinstinkt von Pflanzen helfen.

Die Pigmente und Chemikalien die Pflanzen entwickelt haben, um sich zu schützen, sind normalerweise sehr nährreich. Mit der Ausnahme von Grasbabys (alias Körner), macht Dich normalerweise gesund, was Pflanzen farbig und taff macht.

Wenn Du Pflanzen isst, isst den Regenbogen. Ein paar Beispiele:

Rot: Rote Paprikas, rote Tomaten, pinke Grapefruits, Wassermelonen, Erdbeeren, etc.

Orange-Gelb: Orangen, Kürbisse, orangene Süßkartoffeln, Möhren, Aprikosen, etc.

Grün: blättrige Gemüse, Broccoli, grüne Bohnen, etc.

Blau-Lila: Blaubeeren und Brombeeren, Auberginen, lila Kohl, etc.

Nebenbei: Wenn es um Fleisch geht, iss Dich /nicht/ durch den Regenbogen. Ich sag's nur so.

Blaues Hühnchen hinten aus dem Kühlschrank sorgt sicher nicht dafür, dass Du Dich gut fühlst. Auch wenn es dabei hilft, zehn Kilo unansehnlichen Magendarminhalt zu verlieren.

-23-

Iss Aromen.

Wenn Du den Regenbogen isst, solltest Du auch stark riechende Lebensmittel essen.

Geruchsöle schützen Pflanzen genau wie farbige Pigmente vor Krankheit und Tieren. Du ziehst daraus den geschmacklichen und gesundheitlichen Nutzen. Lecker!

Die beinhalten:

- Frische Kräuter wie Basilikum, Petersilie und Thymian
- Knoblauch, Zwiebeln, Lauch, Schnittlauch
- Gewürze wie Zimt, Gelbwurz, Pfeffer und Muskatnuss

Alle beinhalten Verbindungen die Krankheiten, Entzündungen, Bakterien, Viren, den Alterungsprozess und mehr bekämpfen – sogar Moskitos!

Man munkelt, dass Knoblauch sogar den Blutfluss in den unteren Partymeilen verstärkt. Ich sag's nur.

Wenn Du Käse magst, probiere mal handgemachten Rohmilchkäse als ein besonderes Leckerli. Du brauchst nicht viel und es haut richtig rein. Echter, bakteriell fermentierter Käse lässt künstlich hergestellten Käse wie farbiges Wachs aussehen. (Was es im Grunde auch ist.)

Vergiss nicht Dein fermentiertes Zeug. Das poliert Deine Darmflora auf und lässt Deine kleinen Freunde im Verdauungstrakt den Kimchi-Cha-Cha tanzen.

-24-

Na los, schütte echte Sahne in Deinen Kaffee.

Ein Esslöffel Sahne am Tag hat noch niemanden fett gemacht und wird wahrscheinlich Dein späteres Verlangen dämpfen.

Lies aber erst das Etikett. (Wie gesagt.)

Du wirst überrascht sein, dass die meiste Sahne ... keine ist. Sondern ein verfälschtes Milchemulgatorhybrid.

Und "Kaffeesirup"? Frappucinos? Ernsthaft. Antike afrikanische Ziegenhirten haben den wunderbaren Saft der Kaffeebeere nicht entdeckt und perfektioniert, damit Du ein Stück Zucker und eine chemische Kackwurst drin versenken kannst.

Kauf Dir schöne organische Schlagsahne mit 35 Prozent Fett - echte Sahne ohne den ganzen Dreck - und nimm einen Tropfen davon. Deine Geschmacksknospen werden Dir danken.

Und iss eine Avocado, wenn Du schon mal dabei bist.

Avocados sind voll mit guten Ballaststoffen, Vitamin E und guten Fetten. Ihr ungesättigtes Fett macht satt.

Iss sie aus der Schale oder in einer ordentlichen Guacamole.

Versuch mal, eine ganze Avocado plus ein paar in echter Butter gebratene Eier zum Frühstück zu essen. Du wirst für die nächsten zwei Tage keinen Hunger mehr haben und außerdem selig grinsen aufgrund eines nebelhaften, halluzinatorischen Wohlgefühls.

2. Einige unglückliche wenige von Euch haben Probleme, Avocados zu verdauen. Grund dafür können etwa relativ weit verbreitete Unverträglichkeiten sein oder FODMAPs: Fermentierbare Oligo-, Di- und Mono-Saccharide und Polyole. Ich spreche Euch mein ehrliches Mitleid aus.

-25-

Du solltest das Fett von Deinem Steak abschneiden. Aber nicht, weshalb Du denkst.

Fett ist die Lagerhalle der Natur. Was immer ein Tier frisst, wird im Fett hängenbleiben.

Außer bei grasgefüttertem/freilaufendem Fleisch, kommt Dein Steak (und Dein Schweinefleisch und Dein Hähnchen) aus einem fabrikähnlichen Mastbetrieb mit Körnern und Medikamenten. Das heißt, dass das Fett des Tiers all die Scheiße gespeichert hat, die Du nicht in Deinem Körper haben willst - inklusive Hormonen, Pestiziden, Antibiotika und überschüssigen Omega-6-Fettsäuren.

/Natürlich vorkommende/ tierische Fette sind /nicht/ "schlecht". Sie sind ein wichtiger Teil unserer Ernährung. Sie sorgen /nicht/ dafür, dass Du mit einer Herzattacke umkippst. (Das ist Zucker. Siehe nächster Punkt.)

Unsere Vorfahren haben alle Teile der Tiere gegessen, die sie getötet haben. Sogar die wabbeligen Fettstücke. /Besonders/ die wabbeligen Fettstücke. Die wabbeligen Fettstücke machen unser Gehirn groß und unserer Hormone glücklich. Fett macht klug. Fett macht Sexytime.

Fett ist nur "schlecht", wenn es mit Müll vollgestopft ist. Oder von Menschen hergestellt wurde. Oder mit Zucker kombiniert wird.

Kauf Fleisch, Butter und Milch von Tieren, die mit Gras gefüttert sowie freilaufend und biologisch korrekt aufgezogen wurden. Kauf wild gefangene, idealerweise nachhaltige fette Fische wie Lachs und Makrele.

Dann genieß all das Fett, das Dein Herz begehrt. (Ja, Dein Herz begehrt auch gerne gesättigte Fettsäuren.)

Wenn Du keine Tiere isst, such Dir stattdessen eine Kokosnuss.

Schmeiß Zucker raus.

Manche Leute werden sagen "Es gibt keine schlechten Lebensmittel". Diese Leute sind entweder Feiglinge oder von Lebensmittelkonzernen bezahlt.

Ich bin keines von beiden und widerspreche. /Es gibt/ schlechte Nahrungsmittel.

Etwa Zucker.

Speisenzucker ist in der westlichen Ernährung im späten 18. Jahrhundert aufgetaucht. **Glukosesirup** kam Mitte des 20. Jahrhunderts auf den Tisch.

Unsere Körper sind Millionen von Jahren alt. Sie können mit diesem neuartigen Müll nicht umgehen. Sie können es tolerieren... aber nur gerade so. Bis sie es nicht mehr können.

Weißt Du, wie Zucker klebrig wird oder karamellisiert, wenn Du ihn verschüttetest oder damit kochst? Genau das passiert auch in Deinem Körper.

85 bis 90 Prozent der Diabetesfälle sind Typ 2. Anders als von einem Safe erschlagen zu werden, der aus einem Fenster stürzt, ist Typ-2-Diabetes komplett verhinderbar.

Lies das nochmal: /85 bis 90 Prozent aller Diabetiker leiden an etwas, das nicht sein müsste./ Das zu lesen lässt meine Seele ein kleines Bisschen welken.

Das gleiche gilt für Herzerkrankungen. Oder Fettleber. Oder die anderen dutzende Probleme für die zu viel Zucker und seine Spießgesellen verantwortlich sind: Zu viel Insulin, zu viele frei herumschwimmende Triglyceride und zu viele entzündungsfördernde Chemikalien.

Und wenn es Dir um die Eitelkeit geht: Zucker macht Falten. Also schmeiß ihn raus und umarme Dein neues, heißes, rattenscharfes Selbst.

Ja, ich weiß, Zucker ist leeecker. Katzen halten Frostschutzmittel auch für lecker.

Du musst wegen Deiner "Zuckersucht" jetzt nicht moralinsauer, rebellisch und/oder selbstgeißlerisch werden. Fahr es einfach runter. Richte Deine Geschmacksknospen neu aus.

Langsames essen hilft dabei. (Habe ich das nicht schon mal erwähnt?) Nutz Dein Denkie-Hirn, Lösungen zu finden.

-27-

Zucker ist Zucker ist Zucker.

Ganz egal ob Speisenzucker, Glukosesirup, Honig, Agavendicksaft, Molasse, Zuckerrübensaft, Zuckerrohrsaft oder irgendwelche andere "natürliche" Süßstoffe...

Fast alles, was in "ose" endet, ist Zucker.

Alles, was "Zucker" genannt wird (wie etwa Kokosnusszucker oder Dattelmelasse), ist Zucker.

Alles, was "Sirup" genannt wird (wie etwa Ahornsirup oder Braunreissirup), ist Zucker.

/Jedes Nahrungsmittel, dessen Aufgabe es ist, süß zu sein, ist Zucker./ Oder künstlicher Süßstoff.

Tut mir Leid. Ich hab die Regeln der organischen Chemie nicht erfunden.

Pflanzenöle sind keine echten Lebensmittel.

Nenn mich ruhig einen Gourmet-Snob, aber ich finde, dass alles was mit Lösungsmitteln, Bleichen oder Schwermetallen hergestellt wird, nicht als echtes Lebensmittel bezeichnet werden sollte.

Du kannst Deine eigene Butter machen, aber Du kannst nicht Dein eigenes, haltbares Raps- oder Sonnenblumenöl machen. Denk drüber nach.

Es befinden sich eine ganze Menge Stahlkanister, Röhrengebilde, Schutzanzüge und Ingenieure zwischen Dir und der Flasche Öl in Deiner Hand.

Deine Zellen kennen den Unterschied auch.

-28-

Lass Dein Frühstück sausen.

Oder jede andere Mahlzeit.

//Wenn Du nicht körperlich hungrig bist, iss nicht.//

Jaja, "Studien haben gezeigt" dass das "Frühstück die wichtigste Mahlzeit des Tages ist".

Hast Du Dich schon mal gefragt, wer diese Studien in Auftrag gegeben hat? Dieselben Leute, die wollen, dass Du ihre Holzbreiwaffeln kaufst.

Ignorier die gutmeinenden Ernährungsberater, die wollen, dass wir wie Wiederkäuer grasen. Unsere Vorfahren kamen ganz gut mit einer einzigen runden Mahlzeit am Tag klar. Oder sogar mit einer einzigen an mehreren Tagen.

Ich meine nicht, dass Du hungern sollst. Ich meine, //Du sollst /nur/ essen, wenn Du wirklich /körperlich/ hungrig bist.//

(Nicht, wenn Du Dich hungrig /fühlst/. Nicht wenn Du "Appetit hast". Nicht "Ey, ich hätte total Bock auf [Nahrungsmittel X einsetzen]". Körperlich, magenknurrend hungrig.)

Es sei denn, Du schlägst gerne in der Nacht zu.

Dann iss ein großes Frühstück und ein ordentliches Mittagessen und lass das Abendessen stattdessen sausen.

Darf Ich diese farbigen Gemüse, Avocados und Bio-Speck empfehlen?

Suche Nahrung. Suche Erhalt.

//Essen sollte uns ernähren. Wirklich /ernähren/ - in allen Sinnen des Wortes.//

Nährt das Essen...

...Deinen Körper?

...Deine Seele?

...Deine Beziehungen zu anderen Menschen?

...Deine Aktivitäten?

...Dein Leben?

//Essen sollte uns auch erhalten.// /Erhalten/ impliziert Gewinn und Wachstum auf lange Sicht.

Erhält Dein Lebensmittel und der Verzehr...

...Deinen Geist?

...Deine Gemeinschaft?

...Dein Erbe und Deine und Traditionen?

...Deine Umwelt?

-30-

Es geht um /-die Wirtschaft-/ Beziehungen, Dummkopf!

Für 90 Prozent meiner weiblichen Kunden sind Ernährungsprobleme eigentlich Beziehungsprobleme.

Jungs, für Euch habe ich keine Prozentangabe, aber ich wette, dass es kaum weniger sein wird - trotz Eures Macho-Äußeren. (Ich weiß, dass ihr trotz einer knackigen Schale ein weiches, cremiges Innere habt, ihr leckeren Dinger.)

Wenn Du Dich immer wieder mit Essen und Ernährung abmühst, ist die Chance nicht schlecht, dass Du nicht nur ein Ernährungsproblem hast. Du hast auch ein Beziehungsproblem.

Vielleicht trauerst Du um einen Verlust.

Vielleicht kannst Du nicht um das bitten, was Du willst.

Vielleicht musst Du öfter "nein" sagen. Oder "ja".

Vielleicht bist Du gemeinsam einsam.

Vielleicht findest Du nicht die Worte für die Dinge, die Du sagen musst.

Vielleicht willst Du weglaufen, aber Deine Füße kleben fest wie in einem Alptraum.

Ganz egal, ob es die Beziehung zu Deinem Partner, Deiner Familie, Freunden, Kollegen, Deinem Chef, Briefträger oder Starbucks-Barista - oder am wichtigsten, Deine Beziehung mit /Dir selber/ - ist. Dein Essen und Deine Ernährungsprobleme drehen sich fast immer um Deine Beziehungen.

Reparier die Beziehung und Du bist auf dem besten Weg, Deine Ernährung zu reparieren.

-31-

Niemand kommt Dich retten.

Das kommt aus einem Manifest, das mein Kollege, der "Scrawny to Brawny" Coach Paul Valiulis, mitten in der Nacht am Strand geschrieben hat.

Im Gegensatz zu den meisten wahnsinnigen Gedanken, die einem in so einer Situation kommen (Wie beispielsweise "Alles ist Senf, Alter..." oder "Warum leben wir nicht alle im Untergrund in stillgelegten Zügen wie in menschlichen Hamsterlabyrinthen" oder "Ob ich wohl ein Katapult aus alter Unterwäsche und Rüben bauen könnte?"), war dies eine ziemlich gute Idee.

In Pauls Fall, machte er sich Gedanken über zwischenmenschliche Beziehungen. (Ladies, nur dass ihr's wisst, kein Prinz auf einem Schimmel ist auf dem Weg. Eröffnet ein eigenes Konto.)

Aber es gilt auch in Ernährungsfragen.

Es gibt kein besonderes Lebensmittel, keine Kombination von Nährstoffen, keine Nahrungsergänzungsmittel, keine "Diät" (ugh) und kein magisches Ritual, das Dich jemals perfekt un- hungrig machen oder Dein Leben reparieren wird.

Nichts lässt menschliche Sorgen und Beschwerden für immer verschwinden. Hunger - egal ob physisch oder existenziell - ist unvermeidbar. Das Leben ist großartig unperfekt.

I weiß es. Ich habe Jahre lang gesucht.

Irgendwann habe ich festgestellt: Es ist OK, manchmal hungrig zu sein. Es ist OK, manchmal Dinge zu wollen und nicht zu bekommen. Es ist OK, manchmal unbehaglich zu sein. Es ist OK, manchmal traurig, gelangweilt, angespannt oder einfach nur leer zu sein.

Ich brauche keinen Essens-Erlöser, der mich da rausholt.

Du warst schon mal hungrig, oder? Gierig? Vielleicht sogar ausgehungert? Vielleicht warst Du schon mal irgendwo, wo es Dein besonderes, von schwedischen Jungfrauen handgeerntetes Schischi-Futter nicht gab? Und lebst Du noch?

Gut, schlimmer wird's nicht.

Du weißt bereits, wie man unbehaglich ist. Renn davon nicht weg. Dreh um und geh stattdessen in das Unbehagliche.

Wandel ist unangenehm. Geradezu fies.

Wenn Du Dein Essen ändern willst, rechne damit, dass es unbequem wird.

Auf der anderen Seite musst Du jetzt nicht rumsitzen und auf das Geräusch von Hufen warten.

-32-

Hör auf zu lernen und zu wissen. Fang an zu handeln.

Lernen ist gut. Ich habe einen Doktor und den Stapel von ungelesenen Journalartikeln, um es zu beweisen.

Aber irgendwann //musst Du aus dem Quark kommen und etwas tun.// Jetzt.

Hör auf, Blogs zu lesen. Hör auf, Dich an Details aufzuhängen. Hör auf Dich zu fragen, ob X Gramm hiervon besser sind als Y Gramm davon. Beteilige Dich nicht an Diskussionen im Internet. Und hör sofort damit auf, irgendwelche Ernährungsartikel in der Mainstream-Presse zu lesen. (Siehe "Alles, was Du glaubst, über Ernährung zu wissen, ist wahrscheinlich Schwachsinn" oben im Text.)

Lass Dein Denkie-Hirn Pause machen (Wenn man überhaupt sagen könnte, dass Denkie-Hirn bei Internetdebatten involviert ist. Darüber kann man diskutieren... ha, diskutieren, kapiert?). Lass Deinen Körper die Entscheidungen treffen. Dein Körper liebt Taten.

Wenn Du Deine Ernährung verbessern willst, hör jetzt auf zu lesen. (Und komm in drei Minuten wieder).

//In den nächsten drei Minuten - ja genau, die, die jetzt anfangen - /tu etwas/ um Dein Essen besser zu machen.//

Selbst wenn Du nur eine Einkaufsliste schreibst oder die Pizza cancelst, die Du eben bestellt hast. Selbst wenn Du nur kurz in Dich hereinhörst und ein bisschen auf Deinem Bauch rumdrückst, um zu schauen, ob Du wirklich hungrig bist. Selbst wenn Du nur ein Glas Wasser trinkst. Selbst wenn Du nur den letzten matschigen, schleimigen, zerkauten Bissen von dem Marschmallow-Bonbon ausspuckst.

Mir ist völlig egal, was es ist. Mach einfach /irgendwas/.

//Wandel kommt vom Tun. //

Davon, das Wissen Deines Körpers anzupapfen und umzusetzen. Nicht von Intentionen. Nicht einfach von Gedanken.

Erschaffe eine bessere Essens-Erfahrung durch tägliche Übung. Dadurch, die Sprache Deines Körpers zu lernen und seine Signale zu deuten. Und dadurch, zu handeln.

Programmiere ein Erinnerungssignal in Dein Handy oder Computer ein. Nenn es Drei-Minuten-Tat.

Wenn es klingelt, mach Dein Drei-Minuten-Ding. Dann klopf Dir auf die Schulter.

YEAH ALTER!!!

Erzähl Dir Deine Ernährungsgeschichte.

Wenn Du einen Ernährungsberater aufsuchst, wollen sie meist von Dir, dass Du ein Essens-Tagebuch mit viele Nummern und Messungen führst. Ungefähr so:

"Montag, 8 Uhr morgens: 1 Tasse Kleie mit 17 Rosinen, 1/2 Tasse Milch mit 1% Fett, 1,5 Tassen Apfelsaft, 200 ml. Kaffee mit 1 TL Sahne."

Scheiß drauf. Wer zur Hölle denkt so über Lebensmittel nach? Ernährungsberater, genau. Das ist, was passiert, wenn Du Dein Denkie-Hirn ans Steuer lässt.

Kannst Du Dir überhaupt vorstellen, wie "1 Tasse Kleie mit 17 Rosinen, 1/2 Tasse Milch mit 1% Fett" aussieht? Natürlich nicht. Die meisten normalen Menschen machen aus Essen Geschichten oder Bilder. (Oder, manchmal sogar Lieder, wie in dem Klassiker /Peanut Butter Sandwich Made with Jam/ von Raffi ["One for me, and one for David M..."]. Hoffentlich in Kombination mit Raffis anderem Hit /Brush Your Teeth/.)

Wenn Du Essen verzehrst, verzehrst Du Geschichten. Gerade in diesem Augenblick erzählst Du Dir eine Ernährungsgeschichte. Sie geht irgendwie so:

/Kleie. Ich liebe diese blaue Frühstücksschüssel. [singt] "Zwei Messlöffel Rosinen in ein Päckchen von Kellogg's Raisin Bran!" Wieviel sind zwei Messlöffel? Ich überlege. Ugh, Milch mit 1% Fett schmeck so wässrig. Ist aber gut für mich. Oder? Ich habe Angst, dass ich fett werde, wenn ich nicht weniger Fett esse. Krista sagt, ich soll langsam essen. Wow, wenn ich das mache, schmecken die Flakes wie kleine Stückchen Pappmaché in meinem Mund. Da machen die Piñatas draus. Ich esse eine Piñata. Ohne Bonbons drinnen./

Und so weiter.

Es ist gut, festzuhalten, was Du isst. Besonders, wenn Du Deine Ernährung umstellen oder verbessern willst. Ein Protokoll lässt Dich ehrlich bleiben. Menschen sind großartig darin, sich selbst zu bescheißen. So sind wir einfach verdrahtet.

Aber //Du musst niemals so messen.// Im Leben nicht. Scheiß auf Kalorien. Ehrlich - Scheiß drauf.

Lass uns eine andere (und spaßigere) Methode ausprobieren. Hol eine Kamera oder ein Handy und ein Päckchen Klebenotizen. Mach zwei Bilder von jeder Mahlzeit.

Das erste Bild ist die eigentliche Mahlzeit. Schreib auf die Haftnotiz, was Du vor dem Essen denkst und fühlst. Kleb den Zettel neben den Teller, die Schüssel, oder die ausgewaschene Radkappe und schieß ein Foto.

Das zweite Bild ist die Mahlzeit, wenn Du mit dem Essen fertig bist. Selbes Spiel mit der Haftnotiz. Schreib auf, was Du /jetzt/ fühlst. Knips es.

Schau Dir jeden Abend die Bilder an. Was ist Deine Ernährungsgeschichte? Was erzählt sie über Dich?

-34-

Dann schreibe diese Ernährungsgeschichte um.

//Wenn Du Deine Ernährung ändern willst, erzähl Dir eine neue Ernährungsgeschichte.// Du bist schließlich der Autor Deines Lebens.

Finde ein Bild von der Mahlzeit, dass Du gerne essen würdest. Eine Mahlzeit, die Körper, Geist und Seele gut fühlen lässt - schlank, leicht, voller Energie und überschäumendem Mojo und der Süße, sich um sich selbst zu kümmern.

Denk darüber nach, welche Geschichte die Mahlzeit erzählt. Welche Art Mensch isst sie? Wie fühlt er/sie sich beim Essen? Wer wird er/sie? Welches Leben lebt er/sie?

Ist das das Leben, das Du wirklich willst? Ist das die Person, die Du wirklich sein willst?

Wenn ja, fang an, das Leben und die Identität zu jagen. Fang an, sie zu erzählen.

Stell das Bild neben Deine eigenen Essensbilder. Wie kommst Du von da, wo Du bist, zu diesem "Zielort"?

Müsstest Du anders denken? (Wahrscheinlich.)

Müsstest Du anders handeln? (Sehr wahrscheinlich.)

Müsstest Du ein bisschen planen? (Meistens.)

Na, das Spiel macht Spaß! (Auf jeden Fall mehr Spaß, als Kleie abzumessen.)

Krieg bloß keine Panik, dass das Ziel zu weit weg scheint. Alles, was Du tun musst, ist einen winzigen Schritt in die Richtung zu tun.

Du hast den Rest Deines Lebens Zeit, anzukommen. Und es gibt Nahrungsabenteuer auf den Weg!
Hui!

Frag Dich: //Welche EINE sehr kleine Sache könnte ich tun, um näher zu der neuen
Ernährungsgeschichte zu kommen?//

//Dann mach die eine sehr kleine Sache. Heute. Jetzt. //

Morgen mach dann eine andere sehr kleine Sache.

Knips weiter die Fotos und schreib die Notizen. Man weiß ja nie... vielleicht wird es eines Tages
verfilmt.

-35-

Scheiß auf "Willenskraft".

Wenn es Dir schwer fällt, in Ernährungsfragen "das Richtige zu tun", bist Du kein Faultier; Dein
rationales Gehirn ist einfach zu beschäftigt. Deine Selbstkontrolle hält Dich davon ab, Deinen Chef
abzustecken, in Geschäften zu klauen oder rote Ampeln zu ignorieren.

Deshalb wird Dir "Willenskraft" nicht dabei helfen, wenn es um Essen geht. Es ist ein überzogenes
Bankkonto.

Benutz stärkere Techniken: Zeitpläne, Struktur, Unterstützung von Anderen, Raum, Systeme und
Strategien.

//Plane// Dir Zeit ein, gute Nahrungsmittel einzukaufen und vorzubereiten. Dann sind sie immer zur Hand, wenn Du sie brauchst und willst. (Wenn Dir die extra Stunde fehlt, versuch mal Facebook, Blogs von Stars und Sternchen und etwaige Supermodel-Shows im Fernsehen abzuschalten.)

//Strukturiere// Dein Leben so, dass es Dir gesunde Ernährung leicht und schlechte Ernährung schwer fällt. Mach es unterhaltsam, simpel und bestärkend, gut zu essen. (Lerne beispielsweise zu kochen, so dass Du leckere und gesunde Mahlzeiten kochen kannst - und es einfach für Dich ist.) Mach es unbequem, schwierig und schmerzhaft, schlecht zu Essen.

//Unterstützung von anderen// ist gut dafür. Häng mit Leuten rum, die auch gesund essen und verabschiede Dich von co-abhängigen und giftigen Menschen. Such Dir Aktivitäten, die Dich in Bewegung bringen und Dir helfen, mit anderen Menschen auf einer guten Basis in Verbindung zu treten. (Sich abschießen und tanzen gehen zählt aber nicht.)

Organisier Deinen //Raum//, um Schrott draußen und gesundes Zeug drinnen zu halten. Entmüll Deine Schränke und Deinen Kühlschrank.

Glaubst Du, Deine "Willenskraft" ist stark genug, um Dich nach einem harten Tag, an dem Du Deinen Chef nicht abgestochen hast, von den Kartoffelchips fernzuhalten? Hah! Wenn Du auf Nummer sicher gehst, dass die Chips /nicht da sind/ und stattdessen ein paar leckere knackige Gemüse /da sind/, dann musst Du Dich nicht auf Dein überlastetes Denkie-Hirn verlassen, diese Entscheidung zu treffen.

Halt Deine Freunde nah bei Dir, Deine Feinde noch näher und Junkfood so weit weg wie möglich.

Benutz //Systeme// wie regelmäßige Termine zum Einkaufen, Kochzeiten, vorgewaschene Gemüse, eine Auswahl von leicht vorzubereiteten Standardmahlzeiten oder was auch immer Du sonst alles brauchst, um gesundes Essen leichter zu machen. Mach es effizient und effektiv.

Denk Dir //Strategien// aus und schau voraus. Integriere Deine Systeme /bevor/ Du /irgendwelche/ harten Entscheidungen treffen musst. Klär Dein Abendessen schon zur Frühstücks- oder Mittagszeit... und nicht abends um 7:15 Uhr wenn Du mit Heißhunger durch die Tür kommst, bereit, Dir eine Tiefkühlpizza durch die Nase zu ziehen.

Dann ist die Entscheidung bereits für Dich getroffen worden.

Deine Selbstkontrolle kann sich wieder darauf konzentrieren, dass Du Hosen trägst.

-36-

Du kannst Deinen Körper nicht /reparieren/, weil Dein Körper nicht kaputt ist.

Dein Körper funktioniert ganz ordentlich. Sonst wärest Du tot.

Ehrlich gesagt funktioniert Dein Körper ganz großartig. Du kannst Dich glücklich schätzen, dass Dein Körper so verdammt clever ist.

Wenn Du mit dem Output Deines Körpers nicht zufrieden bist, reparier den Input. Das beinhaltet alles: Dein Essen, Deine Gedanken, Deine Gefühle und Dein Leben.

Dein Körper ist klüger als Du. Es hat Millionen Jahre Erfahrung, Deine ganze Scheiße zu organisieren. Lass ihn seine Arbeit machen.

Und wenn er Dir sagt, dass er Hilfe braucht, oder dass Du etwas Dummes anstellst, solltest Du zuhören.

Dein Körper kann sich nicht verbal mitteilen, deshalb solltest Du seine Sprache lernen. Schmerz ist eine Sprache. Nahrung und Essen sind eine Sprache. Sorgen, Angst und Kummer sind eine Sprache. Krankheit ist eine Sprache.

Hör zu, was Dir Dein Körper zu sagen hat.

Geh immer davon aus, dass Dein Körper Dich beschützen will, selbst wenn seine Taten unangebracht scheinen. Was er tut oder sagt hat seinen Grund. Versteh die Logik und Du wirst wissen, was Du mit Dir anfangen sollst.

Mach Deinen Körper zu Deinem Freund.

Alles was er will, ist Dich am Leben zu erhalten und geliebt zu werden.

-37-

Du brauchst mich nicht... und auch keine anderen "Experten".

Wir müssen Dir nicht sagen, was Du essen sollst.

Würde ich Dich darum bitten, eine Liste mit zehn Punkten aufzuschreiben, wie Du gesund essen könntest, wäre es kein Problem für Dich - **selbst bevor Du dieses Buch gelesen hättest.**

Deine Liste würde wahrscheinlich so ähnlich aussehen:

1. Iss frisches Gemüse und Früchte.
2. Iss echte Lebensmittel, nicht verarbeitete Scheiße.
3. Lies die Etiketten ganz genau. Oder kauf lieber erst gar keine Lebensmittel, die vorverpackt sind.
4. Stopf Dich nicht voll.
5. Trink Wasser statt Brause.

Verdammt, ich brauche nicht mal zehn Punkte.

Was Du brauchst, ist eine ehrliche, mitfühlende, vertrauensvolle, achtsame Beziehung mit /Dir selber/. Mit /deinem/ Körper.

Du weißt, welche Scheiße Du baust.

Das muss ich Dir nicht sagen.

-38-

Du bist nur /Dir/ Rechenschaft schuldig.

Und Deinem Körper.

Mach Deinen Körper zum endgültigen Experten.

Wenn Dein Körper unglücklich ist, sei ehrlich. Tu alles in Deiner Kraft stehende um es zu ändern.

Du musst /nur Dir selber/ Rechenschaft ablegen. Nicht mir. Nicht Deiner Mutter. Nicht irgendeinem "Experten". Dir. Deinem Körper.

Dein Körper wird Dir gegenüber immer ehrlich sein. Tu ihm den gleichen Gefallen.

Stell Dir eine harte Frage.

Mein Kollege Dr. John Berardi stellt diese brillant einfache, unbequeme-Wahrheit-Frage gerne nichtsahnenden Menschen:

//Wie läuft das für Dich?//

In anderen Worten: Was für eine Wahrheit zeigen Dir die Ergebnisse Deiner eigenen Experimente?
Bringen Dich Deine Entscheidungen und Verhaltensweisen wirklich dahin, wo Du auch hin willst?

Ich hab gehört, dass man nach sechs Uhr abends nichts mehr essen soll. /Wie läuft das für Dich?/

Ich esse nur Rohkost. /Wie läuft das für Dich?/

Ich habe gerade diese neue App mit Schritt- und Kalorienzähler runtergeladen, die meine Zielherzfrequenz mit meiner DNA abgleicht. /Wie läuft das für Dich?/

Die einzige richtige Antwort auf diese Frage ist: "Super." ("Wahnsinn" ist auch OK.)

Wenn Deine Antwort irgendwas anderes ist, musst Du etwas ändern.

-39-

Hab Mitgefühl.

Dein Körper tut sein Bestes.

"Mitgefühl" bedeutet nicht "ohne Regeln". Es bedeutet nicht, dass Du Dich belügen sollst, dass alles super ist.

Es bedeutet aber auch nicht, dass Du ein verkämpfter Spießler sein sollst. Selbsterkritik und Selbstflagellation sind keine Wege zur Erleuchtung. Das haben bedauerlicherweise schon mittelalterliche Büsser einsehen müssen.

Wenn Selbsthass funktionieren würde, wären wir alle Millionäre und Musikgenies.

Schmeiß die ganze beschissene Selbsterkritik zusammen mit Zucker raus.

Mitgefühl heißt ehrlich sein. Mit klarem Blick. Aber dennoch gütig.

Mitgefühl heißt im Englischen "Compassion". Der lateinische Ursprung davon - com + pati - bedeutet "gemeinsam leiden". Mitgefühl ist der direkte Wunsch, Schmerz zu lindern, indem Erfahrungen geteilt werden.

Du und Dein Körper, Ihr seid ein Team.

Ihr geht diesen Weg gemeinsam.

Warum nehmt Ihr Euch nicht an den Händen?

-40-

Werde größer, nicht kleiner.

Scheiß auf Details. Du isst weder einfach "Kohlenhydrate", noch "Eiweiß" oder "Antioxidantien".

Scheiß auf Kalorien. Yeah!

Du isst /Nahrung/. In einem Kontext.

Die Welt der Nahrung ist größer als das. /Du/ bist größer als das.

/Fang an/ über Details nachzudenken, während Du lernst. Konzentrier Dich kurzzeitig auf die Nuancen. Lies Etikette. Experimentiere damit, für eine Weile etwas wählerisch zu sein.

Aber /hör nicht damit auf/.

Entwickle Dich in die Richtung von //Eigenliebe// und dahin, zu überlegen, wie Du diese Größe auch durch die Wahl Deiner Nahrungsmittel leben kannst.

Entwickle Dich in Richtung von //Lebensmittelqualität//.

Entwickle Dich in Richtung von //Verbindungen//. Zwischen "Dir" und Deinem Körper. (In Wirklichkeit gibt es da keinen Unterschied. Du /bist/ Dein Körper.)

Zwischen Dir und Deinem Essen. Zwischen Dir und Deinen Lieben wenn Ihr Nahrung teilt.

Zwischen Dir und Deiner Identität, Deinen Werten und Bedürfnissen - während Du weiter definierst, wer /Du/ bist und was Du brauchst und willst, und darum auf eine ehrliche Weise bittest.

Zwischen Dir und den Traditionen und der Geschichte Deiner Familie. Zwischen Dir und Deiner Gemeinschaft. Zwischen Dir und den Menschenhänden, die Deine Lebensmittel anbauen, pflücken und verarbeiten. Zwischen Dir und Deinem Land.

/Durchdringe/ und /erweitere/ Dein Bild von "Nährstoffen" um das große Ganze zu sehen - von Dir als einer größeren Person (metaphorisch natürlich, es sei denn, Du versuchst, Masse aufzubauen) in einem größeren Universum.

Konzentrier Dich nur auf die Details, um auf eine ehrliche Basis mit Deinem Körper zu kommen. Dann lass es sein. Dies ist eine saftige, wunderbare, rohe Reise.

Ehrlichkeit, Mitgefühl, Verbundenheit und Eigenliebe sind ein herrliches Gebräu.

-41-

Du isst, wie Du lebst.

OK, hier ist ein letzter Gedanke. Er ist der Schlüssel zu allem.

//Dein Verhältnis zu Ernährung und Lebensmitteln ist Dein Verhältnis zum Leben.//

Wenn Du hastig isst, hastest Du wahrscheinlich auch durchs Leben.

Wenn Du heimlich und verstoßen isst, hast Du wahrscheinlich auch andere Geheimnisse.

Wenn Essen Befreiung bedeutet, trägst Du woanders wahrscheinlich eine zu große Last und zu viel Verantwortung.

Wenn Du Angst vor Verlust hast, brauchst Du wahrscheinlich mehr Überfluss.

All das ist verhandelbar. Du kannst es ändern.

Fang mit einigen Fragen an.

Wer bist Du und worum geht es Dir?

Was ist Dir im Augenblick wichtig? Wirklich wichtig?

Wie lebst Du Dein Leben?

Wie /möchtest/ Du Dein Leben leben? (Im Augenblick einmal ganz davon abgesehen, ob das "möglich" ist.)

Fühle Dich in Deinen Körper herein und beachte seine Signale, wenn Du diese Fragen beantwortest. Spiel das heißer-kälter Spiel.

Distanzier Dich von den Werten, Menschen und Dingen, die Dich das Gesicht verziehen lassen, die Deine Kiefer verkrampfen, Deinen Brustkorb verengen, Deine Schultern zu den Ohren ziehen und/oder Deinen Magen in ein schwarzes Loch verwandeln.

Näher Dich den Werten, Menschen und Dingen an, die Dir ein Grinsen aufs Gesicht zaubern, Deinen Körper leicht und schwebend anfühlen lassen, Deine Haut warm prickeln lassen und Deine Füße zum Steptanzen bringen.

Wenn Du die Gedanken und Ideen ausgräbst, die Deinen Körper glücklich machen, geh in ihre Richtung.

//Wenn Du freudig lebst, isst Du freudig.//

Und wenn Du Deine körpergenerierten, auf Freude basierenden Marschbefehle hast,

...geh voran.

----FIN----