

# Meine Ernährung heute

Nachdem ich im ersten Teil meiner Abhandlung den Übergang von

## **Hunger zu Appetit zu Mißbrauch zu Sucht**

erläutert habe, möchte ich nun schildern, wie meine Ernährung heute aussieht.

Zu Beginn einer Ernährungsumstellung steht natürlich der Gedanke, daß man in Zukunft auf etwas verzichtet. Diesen Gedanken hatte ich nie, da bei mir der Grad der Ernährungssucht nie so hoch war, daß ich einen regelrechten Suchtentzug hätte durchführen müssen. Bei vielen anderen Menschen ist das so.

Meine Intention, etwas zu ändern, beruhte auf anderen Tatsachen.

Zum einen hatte ich viele Tage, an denen ich nach dem Essen einen furchtbaren Geschmack im Mund hatte ( meist nach Zwiebel und Geschmacksverstärkern ) oder ein Völlegefühl im Bauch hatte, was stundenlang anhielt. Dazu kam, daß ich angeborenermaßen von meiner väterlichen Seite zu hohen Blutfettwerten neige. Außerdem, obwohl ich immer schlank war, hatte ich das Gefühl, einen Teil meines Körpers als träge Masse mit mir herumzutragen. Etwa 5-10 mal pro Jahr hatte ich furchtbare Migräneanfälle, die mich meist 3-4 Tage plagten.

Ich entwickelte zunehmend die Idee, einfach mal alles, was ich so mit dem Essen in mich hineinstopfte, zu hinterfragen und entwickelte sehr schnell ein Gespür für Nahrungsmittel, die mir nicht gut taten. Umgekehrt fühlte ich mich nach dem Verzehr anderer Nahrungsmittel total gut. Kein übler Geschmack, kein voller Bauch, keine Migräne. Aber eine Wonne von Aroma und Geschmack ( zum Beispiel im Rotkohl ).

Im Laufe der Zeit las ich mir eine Menge über die Zusammensetzung von Nahrungsmitteln an. Ich begriff sehr schnell, daß die überwiegende Mehrzahl der käuflichen Nahrungsmittel im Supermarkt versetzt sind mit Geschmacksverstärkern ( Glutamat ), Aromastoffen, Konservierungsmitteln, Emulgatoren etc etc.

Es ist eine detektivische Kleinarbeit, herauszubekommen, was wo drin ist, um es zu meiden. Aber am aller einfachsten ist es, auf natürlich gewachsene Lebensmittel zurückzugreifen. Eine Karotte ist eine Karotte. Fertig.

Wenn man es dann noch schafft, den puren Karottengeschmack und das Karottenaroma zu genießen, dann fühlt man sich wie ich - im Schlaraffenland.

Ich hätte nie gedacht, daß Essen so ein Genuß für mich werden kann.

Wohl gemerkt. Kein Verzicht. Genuß !!!!

Ich habe einfach nur das Gift der Lebensmittelindustrie und das Gehabe der Gourmetköcherei weggelassen und begonnen, die Natur zu genießen. Etwas besseres gibt es nicht.

Jetzt komme mir keiner mit dem Argument, gesundes Essen sei teurer und zeitaufwändig.

Gesundes Essen bereitet ein Glücksgefühl. Wer um alles in der Welt fragt nach Geld oder Zeit, wenn es um das persönliche Glück geht?

Lassen wir uns doch einfach mal unsere Haushaltskasse auf unnötige Ausgaben und unser Zeitmanagement auf unnötige Zeitfresser durchforsten, und wir werden sehr schnell erkennen, daß sehr wohl genügend Geld und genügend Zeit zur Verfügung steht, um das Glück des gesunden Essens zu genießen.

Ganz nebenbei fiel mein leicht erhöhter Blutdruck fast auf Normalmaß. Meine Blutfettwerte sind jetzt ganz niedrig und ich habe durch die Ausscheidung des schlechten Organfettes von 78 auf 71 KG abgenommen.

Ich bin mit meinem Körper so eins wie zuletzt als Jugendlicher.

Wer Ernährungspläne und Bewegungspläne schreibt, um abzunehmen, der begeht nur Suchtverschiebung. Ähnlich wie Methadon statt Heroin.

Der Weg zum Glück in der Ernährung ist ein ganz anderer. Wie hoch das persönliche Idealgewicht ist, wird man automatisch feststellen, wenn man sich lange genug gesund ernährt. Es ist für jeden Menschen festgelegt und unabhängig von statistischen Kurven. Zumal es schwankt, wie auch der Grundumsatz von Tag zu Tag unterschiedlich ist.

Für den einen wird der Gedanke an gesunde natürliche Ernährung vertrauter sein als für den anderen.

Sucht ist etwas furchtbares. Davon loszukommen, ist schwer. Andererseits ist der Mensch mit einem starken Bewußtsein geboren. Er kann morgens aufstehen, in den Spiegel schauen und fragen: " Wer bestimmt über mich ? Meine Suchtgedanken oder ich selbst ? ". Der Entschluß, die Entscheidungsgewalt über das eigene Glücksempfinden wieder selbst in die Hand zu nehmen, ist unser aller erstes Recht. Es zu begreifen, ist die Selbstverantwortung, der sich jedes Individuum stellen muß. Man muß sich einfach mit dem Suchtbolzen, der neben einem steht, unterhalten und sagen: "Stop !!! Ich bin hier der Herr im Haus !!!"

Je länger und erfolgreicher man das macht, desto einfacher fällt es einem. Nach einiger Zeit verschwindet dieser Geselle automatisch in ein ganz weit entferntes Hinterstübchen im Gehirn.

Man braucht auch keine Angst vor einem Rückschlag zu haben. Schließlich hat man etwas viel besseres gefunden. Rückschläge erleiden nur die, die permanent denken, daß sie auf etwas verzichten müssen.

Im Zuge der Ernährungsumstellung habe ich dann noch eine weitere gravierende Entscheidung getroffen. Ich habe beschlossen, keinen Alkohol mehr zu mir zu nehmen. Geraucht habe ich nie im Leben und bewußtseinsweiternde Drogen waren auch nie mein Ding. Alkohol trinken war im Rahmen des Alltags gesellschaftlich etabliert.

Jetzt begann ein Umgewöhnungsprozeß in meinem gesellschaftlichen Umfeld, der herrlich war. Der Satz "Ich hätte gerne ein Wasser, ich trinke keinen Alkohol mehr" traf zunächst vielerorts auf Unverständnis. Es gab ständige Alkoholangebote, und es dauerte Wochen, bis auch der Letzte akzeptiert hatte, daß ich keinen Alkohol mehr trinke.

Anfangs wollte man mich umpolen auf Fruchtsäfte, Tee oder Coca Cola. Das wollte ich aber schon gar nicht, weil ich auch mit den Getränken keine Nahrungsmittelgifte mehr aufnehmen wollte.

Inzwischen funktioniert es gut. Offensichtlich wirkt mein Auftreten überzeugend. Wohl bemerkt: Auch das war kein Verzicht für mich. Ich fühle mich ohne Alkohol einfach freier. Meine Gedanken sind viel klarer, und meine Frau Christiane meint, ich sei viel witziger als früher.