

Ein kleiner, praktischer Reiseführer in die Welt der Integralen Ernährung

Ich möchte Sie auf eine kleine Abenteuerreise durch die bunte Welt der Ernährung mitnehmen. Diese Welt ist größer, und geheimnisvoller als wir oft denken. Jeder von uns kennt Teile davon, aber kaum jemand ist in ihre entlegenen Winkel vorgedrungen. Das Gelände ist riesig und teilweise schwer zugänglich. Deshalb brauchen wir, wie bei jedem Abenteuer, eine vernünftige Karte.

Das Reich der Ernährung besteht aus vier Ländern. Jeder kennt sie. Manche sind gut erforscht, andere sind eher unbekannt. Aber gerade in den unbekannt Gebieten liegen die Schätze, die das ganze Ernährungsreich zu neuer Blüte und in eine glücklichere Zukunft führen können. Lassen Sie uns beginnen.

Wenden wir uns zunächst nach Osten. Dort liegt das Land unserer Nahrungsmittel, d.h. **was wir essen**. Hier geht es um harte Fakten. Was kommt auf den Teller?

Wir treffen hier auf Fette, Eiweiße, Kohlenhydrate und die bunte Welt der Mikronährstoffe. Viele Bücher, Berater und Zeitschriften berichten von diesem Land, in dem viel geforscht wird. Doch bringen die Experten Unterschiedlichstes ans Licht. Gibt es Aussagen, auf die wir uns wirklich verlassen? Ja, einiges. Schauen wir uns das mal an.



Kohlenhydrate: Die sind nicht so schlimm, wie ihr aktueller Ruf. Nach den Fetten bekommen nun sie die Hauptschuld an Übergewicht und Herzkrankheiten. Entscheidend ist aber das Zusammenspiel von Fetten und Kohlenhydraten. Die Kombination: komplexe Kohlenhydrate (Gemüse, Salat) und Pflanzenfett (Olivenöl) ist hervorragend und körperlich sehr gesund. Die Kombi einfache Kohlenhydrate (Zucker, Weißmehl) und tierisches Fett (Butter) ist der klassische Dickmacher, zwar sehr verbreitet (in Keksen, Kuchen, süßen Teilchen) aber in vielerlei Hinsicht ungünstig.

Der einfache Satz ist hier: Eine Kalorie aus Kohlenhydraten ist nicht gleich eine Kalorie aus Kohlenhydraten. Es geht also um die Frage: Was für Kohlenhydrate?

Konkret: essen Sie viel Gemüse (gedünstet, roh, gekocht, gegrillt...), Salat, Vollkorn in jeder Form und Obst. In dieser Reihenfolge. Jede Menge zählt. Halten Sie sich zurück bei Zucker (vor allem in Getränken wie Cola, Fanta, Säften), Weißmehl oder Nudeln. Zurückhalten heißt: ruhig bleiben, aufmerksam sein und mit Genuss essen. Vor allem aber in Maßen.

Ähnlich beim Fett: Essen Sie weniger tierisches Fett. Bevorzugen Sie

fettärmere Wurst (z.B. Lachschen mit 2% Fett statt Salami mit 40% Fett). Dasselbe mit Käse, Quark, Milch und Fleisch. Schauen Sie ab und zu mal in Nährwerttabellen (www.naehrwerttabelle.net) Sie sollten dagegen reichlich Pflanzenöle verwenden, vor allem Olivenöl, Rapsöl, Leinöl und regelmäßig fetten Fisch (Hering, Makrele) essen. Seien Sie sparsam mit Sonnenblumenöl.

Eiweiß ist gut. Vor allem leicht verdauliches aus Geflügel, Ei oder Fisch. Essen Sie mit jeder Mahlzeit etwas Eiweiß und essen Sie es zu Beginn der Mahlzeit (das verlangsamt die Aufnahme der Kohlenhydrate). Ihr Abendbrot ist idealerweise eiweißreich und enthält wenig Kohlenhydrate. Am besten ist es, pflanzliches und tierisches Eiweiß zu kombinieren (z.B. Kartoffel und Ei im Bauernfrühstück, Quark, Tofu, Linsen)

Ob Sie zusätzliche Mikronährstoffe brauchen, hängt vor allem von Ihren Ernährungsgewohnheiten ab. Essen Sie täglich 2 Portionen Obst und 3 Gemüse sind sie sicher gut versorgt. Wenn nicht, profitieren Sie wahrscheinlich von zusätzlichen Vitaminen, Mineralien und vor allem Omega 3 Fettsäuren. Das gilt umso mehr wenn Sie über 60 sind, chronische Krankheiten haben, regelmäßig Medikamente einnehmen müssen oder sehr gefordert sind (Stress, Leistungssport). Auch Schwangere und Stillende haben einen erhöhten Bedarf.

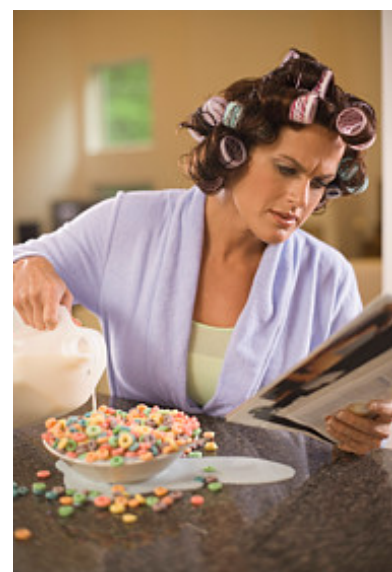
Wenn Sie außerdem reichlich Wasser trinken und bei Alkohol den Ball in der Regel flach halten, haben Sie im Grunde die wesentlichen Infos zu dem, was gesundes Essen bedeutet. Der Rest liegt dann bei Ihnen. Doch die Reise geht weiter...

Im Süden liegt das Land der Art und Weise **wie wir essen**. Hier gibt es etwas zu erleben. Hier wohnend der Genuss und die Sinne, das Schmecken, Fühlen und Riechen. Obwohl es in diesem Teil sehr schön sein kann, wird er oft nicht beachtet.

Genuss braucht natürlich den Genießer. Und wenn der gerade fernsieht, Auto fährt oder telefoniert, geht ein Teil des Erlebens und vom Genuss des Essens verloren. Es ist anzunehmen, dass fehlende Befriedigung beim Essen dadurch kompensiert wird, dass wir einfach mehr essen. Irgendwann sind wir dann eben voll.

Es ist bekannt, dass die Essgeschwindigkeit einen Einfluss auf die aufgenommene Kalorienmenge hat. Wer langsamer isst, nimmt bis zu 20% weniger Energie zu sich. Die zentrale Sattregulation greift erst nach 20-25 Minuten.

Wir leben nicht vom Brot allein. Essen befriedigt neben rein körperlichen (Energie, Nährstoffe) vor allem auch sinnliche Bedürfnisse. Ein schön gedeckter Tisch, der Duft frisch zubereiteten Essens, das Gefühl warmer, weicher und schmackhafte Bissen im Mund,



der Nachgeschmack – all das gehört zur Erfahrung des Essens. Wenn dies unbedeutend wäre, könnten wir uns genauso gut über eine Nasensonde ernähren. Ob Sie diese Qualitäten des Essens intensiv erleben, hängt vor allem von Ihrer Aufmerksamkeit ab. Wenn Sie nicht auf Geruch, Geschmack und Konsistenz achten, werden Sie das konkrete Erleben kaum bemerken. Der Trend geht leider in die Richtung schneller, mit weniger Aufwand und nebenbei zu essen. Das bedeutet letztlich, achtloser zu essen.

Genuss ist vor allem auch eine Fertigkeit. Die kann man lernen und verfeinern. Das Ergebnis wäre mehr Genuss und mehr Befriedigung durch das Essen. Entscheidendes Werkzeug für mehr Essgenuss ist Ihre Achtsamkeit. Essen Sie aufmerksam, mit wachen, offenen Sinnen. Allen Sinnen. Schauen Sie Ihr Essen an:

Wie sieht es aus? Riechen Sie kurz daran.

Spüren Sie die Lust zu essen, den ersten Bissen zu nehmen, die Vorfreude darauf. Wenn Sie das mögen, warten Sie noch einen Moment. Verzögerung intensiviert den Genuss.

Es ist Teil unserer Physiologie, dass der gefühlte Geschmack von Bissen zu Bissen schwächer wird (Adaptation). Sie können den Genuss länger halten, wenn Sie Ihr Essen kurz unterbrechen. Mal das Besteck beiseitelegen, zurücklehnen und einen Schluck trinken. Dann durchatmen und die Aufmerksamkeit wieder auf den Mund und den Geschmack darin richten.

Ein Wesenszug der Aufmerksamkeit ist ihre Sprunghaftigkeit. Eben noch beim Essen, ist sie im nächsten Augenblick schon wieder woanders. Sie können üben, mehr bei der Sache zu sein. Ein kleines Kärtchen am Tisch mit dem liebevollen Hinweis „Jetzt genieße ich mein Essen besonders intensiv“ kann Sie dabei unterstützen.

All das sind Kleinigkeiten. Aber gerade diese Teile unserer Ernährungs-Landkarte bieten reichlich Ansatzpunkte für eine Steigerung von Genuss und Befriedigung beim Essen und damit letztlich auch wie gesund und balanciert unsere Ernährung ist.

Ganz geheimnisvoll und tief im Westen liegt das Land **Warum wir essen?** Zerklüftet und uneinsichtig ist das Gelände und in Sümpfen verborgen liegen unsere tieferen Impulse für das Essen. In dunklen Wäldern wandeln Verlangen und Versuchung. In schwer zugänglichen Höhlen finden wir die Aufzeichnungen der eigenen Essgeschichte.

Über diesen Teil des Reiches gibt es die meisten Legenden und Mythen. Zum Beispiel glauben viele Menschen, eine gesunde Ernährung braucht Disziplin, bedeutet Einschränkung und Verzicht. Das sind Schauernmärchen. Doch nur Mutige wagen den Weg in dieses Land. Schon am Eingang stellt uns der Wächter die entscheidende Frage: Isst du, um richtig zu leben. Oder lebst du, um richtig zu essen? Anders ausgedrückt, esse ich, um mich danach gut zu fühlen, lebendig und voller Energie zu sein? Oder hat das Essen für mich evtl. noch ganz andere Funktionen?



Wenn wir bereits als kleine Kinder regelmäßig mit Schokolade getröstet oder ruhig gestellt wurden, entsteht tief in unserer Psyche eine unbewusste Verknüpfung zwischen emotionalen Bedürfnissen und Süßem. Anstatt für mein wirkliches Bedürfnis zu sorgen, lerne ich zu essen. Ob mir die Schokolade allerdings wirklich das gibt, was ich brauche, bemerke ich erst nach dem Essen. Denn was Nahrung in unserem Körper und unsere Seele tatsächlich bewirkt, spüren wir später, 30, 60 oder 90 Minuten nach dem Essen. Gerade Zucker führt aber nicht zu einer wirklichen Befriedung, sondern meist zu dem Verlangen nach mehr Zucker oder ähnlichen Kohlenhydraten. Ganz abgesehen von den unguuten Gefühlen, wie Schuld oder schlechtes Gewissen.

Die Fragen: Warum will ich gerade **jetzt** essen und warum will ich gerade **das** essen, sind von zentraler Bedeutung auf dem Weg zu Leichtigkeit, Gesundheit und Freude beim Essen. Diesen Weg zu gehen heißt, sich Stück für Stück aus den Zwängen und Mustern zu befreien, die unsere Essensentscheidungen so psychologisch überladen und letztlich unfrei machen.

Schlüsselwerkzeug ist wieder die Achtsamkeit. Seien Sie aufmerksam auf das, was in Ihnen geschieht. Die meisten bemerken wohl, dass da eine Lust oder ein Verlangen nach etwas ist z.B. Schokolade, Chips oder einfach nach Essen. Nach dem ersten Bissen geht die Aufmerksamkeit aber wieder woanders hin. Das Verlangen ist ruhig gestellt. Damit verpassen wir jedoch etwas sehr Entscheidendes. Denn das Verlangen

mag gestillt sein – fürs Erste. Aber wie fühlen Sie sich 30 Minuten oder 1 Stunde später? Körperlich, vom Energielevel, seelisch?

Erst wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit darauf ausdehnen, werden Sie feststellen, ob Bedürfnis und Ergebnis zusammenpassen. Fühlen Sie sich besser oder schlechter?

Mit diesem Feedback können Sie sich erneut fragen: **Warum esse ich wirklich?** Um mich lebendig zu fühlen, Energie zu haben, körperlich und seelisch gestärkt zu sein? Oder sind Sie nur alten Programmen gefolgt wie: Stress = Kekse, Langeweile = Chips, Traurigkeit = Schokolade. In manchen Situationen mag das o.k. sein. Aber dauerhaft an seinen Bedürfnissen vorbei zu leben/essen, stärkt lediglich die alten Programme in uns.

Hinzu kommt ein nicht zu unterschätzender Einflussfaktor: unsere Umgebung. Angefangen bei der Familie, über Freunde, Kollegen bis hin zu unserer Kultur – all das hat starken Einfluss auf unsere Essensentscheidungen. Es ist die Familie, in der wir unsere grundlegenden Essgewohnheiten ausbilden. Von dem was wir essen bis zur Art wie wir essen. Auch das aktuelle Umfeld bestärkt oder behindert bestimmte Verhaltensformen.

Wer als Mann mit anderen Männern unterwegs ist und nur Salat zum Essen bestellt, dem wird man kaum anerkennend auf die Schulter klopfen. Eher wird es ein Kampf sein gegen den Gruppendruck so zu essen, wie alle anderen. Diese Einflüsse setzen sich fort über Werbung (Worum geht es bei Esswerbung?) bis hin zu tiefen kulturellen Prägungen. Was ist gute deutsche Küche?

Warum wir essen heißt, sich selbst kennen und verstehen zu lernen. Was bringt mich dazu so zu essen wie ich esse? Im Verlauf dieses Weges wird es Ihnen immer leichter fallen, aus freien Stücken und ohne Zwang das auszuwählen, was Ihnen wirklich gut tut. Das Ziel ist wirkliche Freiheit beim Essen.

Hoch im Norden liegt das Land der Herkunft. Hier finden wir Antwort auf die Frage: **Wo kommt mein Essen her?** Denn jede Kartoffel, jedes Brot, jede Scheibe Wurst erzählt eine Geschichte, von Anbau, Transport und Lagerung. Die Antworten haben weitreichende Konsequenzen für alle Teile des Reiches, von der Gesundheit im Osten bis tief in den Süden zu Geschmack, Genuss und Sinnlichkeit.



Vor einigen Jahren verbrachte ich mehrere Wochen auf Ibiza. Meiner Gewohnheit folgend bereitete ich zum Frühstück einen Teller mit Obst und Gemüse vor. Beim Abräumen stellte ich jedoch fest, dass ich fast nichts

davon gegessen hatte. Nun das kann schon mal passieren. Doch so war es auch am nächsten und übernächsten Tag. Der einfache Grund: Mir hat es nicht geschmeckt. Anders als zu Hause, wo ich vor allem Obst und Gemüse im Bioladen kaufe, kam es dort vom Discounter. Und dieses Gemüse schmeckte mir einfach nicht.

Was ich damals lernte: Ich mag Gemüse, ich weiß wie gesund und wertvoll es ist, ich fühle mich gut nach dem Essen – doch wenn es nicht schmeckt, esse ich es nicht. Trotz aller Bewusstheit. Und Geschmack hat beim Essen natürlich mit Herkunft, Anbau, Lagerung und alle dem zu tun.

Wir Deutschen sind Weltmeister beim Lebensmitteldiscount. Wir sparen gerne und in erster Linie beim Essen, d.h. bei der Qualität der Nahrungsmittel. Gemessen an der überragenden Bedeutung der Ernährung für Wohlbefinden und Gesundheit, erscheint diese Form der Sparsamkeit absurd. Die Frage ist eben nicht, wieso biologisch erzeugte Lebensmittel so teuer sind, sondern wie es geht, ein Hähnchen für 2,49 € oder einen Liter Milch für 49 Cent zu erzeugen? Der Preis, den wir für extensive Landwirtschaft und billige Nahrungsmittel bezahlen, ist hoch. Und wir bezahlen ihn alle.

Es beginnt im Körper und bei unserem Befinden. Immerhin bestehen wir aus dem, was wir essen. Bitte schauen Sie ab und zu auf die Zutatenliste Ihrer Nahrungsmittel, sehen Sie sich Filme an über Lebensmittel-erzeugung, Tierhaltung usw.

Das ist im ersten Augenblick schrecklich. Aber Sie brauchen davor nicht die Augen zu verschließen, denn zum Glück gibt es Alternativen. Es gibt ein wachsendes und immer besser verfügbares Angebot an biologisch erzeugten Lebensmitteln. Mit jeder Kaufentscheidung setzen Sie Ihr Geld zur Förderung bestimmter Formen der Erzeugung, Tierhaltung, der Produktion und dem Einsatz von Pestiziden usw. ein. Die ökologischen Konsequenzen dessen sind nicht weniger bedeutsam. Für die Erzeugung von jedem Kilo Fleisch werden 7 kg Getreide benötigt, der Energieaufwand ist gar 1:10 im Vergleich zu pflanzlichen Produkten. Seinen Fleischkonsum zu halbieren hat ähnliche starke Klimaauswirkungen, wie vom Auto aufs Fahrrad umzusteigen.

Es geht hier nicht darum, moralischen Druck zu erzeugen sondern mit wachem Geist und offenem Herzen zu sehen wie groß, wie weitreichend das Thema Ernährung ist. Alles hängt mit allem zusammen. Es wieder mehr zu verbinden und die Zersplitterung gerade in diesem Bereich durch Integration ein Stück zu heilen, ist Wunsch und Ziel dieser kleinen reise gewesen.

Es geht darum, beim dem so wichtigen Thema Essen, mit wachsendem Bewusstsein so zu entscheiden, dass es uns und unserer Welt wirklich gut tut. Alle vier Länder sind auf Engste verbunden. Geschieht etwas in einem Land, hat dies Auswirkungen in allen anderen. Es ist **eine zusammenhängende Welt** – die Welt der integralen Ernährung.

