

Später, als ich feststellte, dass andere diese Wahrnehmung nicht hatten, dachte ich, das sei etwas Magisches oder eine Art von Energiefähigkeit. Als ich mich im Rahmen der Recherchen für dieses Buch mit der neuesten Forschung beschäftigte, wurde mir klar, um was es sich dabei tatsächlich handelt - ich habe anscheinend eine gute Verbindung zwischen Darm und Hirn¹ und kann deswegen klar und deutlich wahrnehmen, was mein Darm zu alledem meint, was ich so esse. Das hat es mir stets sehr leicht gemacht mich gesund zu ernähren, denn der Geschmack ist schnell vorbei, während dieses fürchterliche Gefühl, das mein Darm mir zurückmeldet, Stunden dauert! Diese Fähigkeit ist mir auch beim Ausprobieren der vielen Tipps, die ich in der

Literatur zu diesem Buch gefunden habe, zugutegekommen. Denn ich merkte immer sehr rasch, ob etwas in die richtige Richtung geht oder nach meinem Empfinden eben nicht. In meiner Arbeit mit Hochsensiblen begegnen mir übrigens immer wieder Menschen, die auch ein solches Gefühl für Nahrung haben. Eine deutliche Wahrnehmung der Signale aus dem Darmhirn scheint unter Hochsensiblen öfter vorzukommen.

Da meine Eltern ab den 1970er Jahren sehr auf eine kalorienarme Ernährung achteten, wusste ich schon mit zehn Jahren bei allen wichtigen Grundnahrungsmitteln, wie viel Kalorien sie enthalten, wie der Kohlenhydrat-, Fett- und

Eiweißanteil ist. Bei uns gab es viel Steak mit Salat und das Ganze fast ohne Fett, weil man damals glaubte, Fett sei an allem schuld. Mir trieb diese Ernährungsweise oft die Tränen in die Augen, weil ich mich damit schrecklich fühlte. Mein Onkel ernährte sich makrobiotisch, und ich war sehr fasziniert davon, wenn ich bei ihm und meiner Tante zu Besuch war. In den 1980er Jahren wurde unsere Familie von der Vollwertkost-Welle erfasst - man aß Vollkorn, den legendären Frischkornbrei aus roh geschrotetem Getreide, der einfach sagenhaft unbekömmlich war, doch das war uns egal. Alle Gemüse wurden mit Schale verzehrt - selbst Kartoffeln - und so viel wie möglich roh. Irgendwann hatte ich einen Blähbauch, der wirklich unangenehm wurde,

und konnte das in dieser Form nicht weiterführen, so "gesund" es auch sein mochte. Da las ich in vollwertkritischen Büchern, dass in der Schale der Gemüse genau die Stoffe stecken, die die Pflanze vor Fressfeinden schützen. Und in biologisch angebautem Gemüse erst recht, denn das muss sich selbst schützen, weil es weniger gespritzt wird!² Von da an schälte ich meine Karotten und Kartoffeln wieder und es ging mir besser.

Meine vegetarische Vollwert-Phase war genau zu der Zeit, als ich meine erste Studentinnenbude bezog. Seltsamerweise ging es mir trotz all dieser "gesunden" Ernährung immer noch nicht wirklich gut und meine

Suche ging weiter. Ich ging zwei Jahre lang auf eine Heilpraktikerschule und hatte dort hervorragenden Unterricht in Anatomie und Physiologie. Da es damals noch kein Internet gab, wurde der Pschyrembel, das wichtigste medizinische Wörterbuch, für viele Jahre zu meinem ständigen Begleiter. Zum Glück, denn da ich zu dieser Zeit lernte die medizinische Fachsprache zu verstehen, kann ich heute all die interessanten wissenschaftlichen Studien und Dissertationen zum Thema gut lesen. Da meine Heilpraktikerschule viel Wert auf eine ganzheitliche Sicht legte, erfuhr ich eine Menge darüber, wie unsere Organsysteme zusammenhängen. Das war für mich unglaublich faszinierend und ich verstand meinen Körper immer besser.