

eine Unsicherheit darüber besteht, was nun wirklich gesund und der »richtige« Weg ist? Denn trotz dieses Wissens und der vielen Ansätze steigt die Zahl von Verdauungsproblemen und anderen Beschwerden, die mit der Ernährung in Zusammenhang gebracht werden. Und nicht zuletzt wird das Thema Gewicht ein immer größeres inklusive der Frustration, die mit erfolglosen Abnehmversuchen und Diäten einhergeht. Ein Paradox? Nicht unbedingt.

Zum einen sind die Informationen rund um gesundes Essen – in Ratgebern oder sonstigen Buchveröffentlichungen, Zeitschriften bis hin zu Social Media – oftmals widersprüchlich. Der eine empfiehlt das, der andere das Gegenteil. Hintergrund hierfür ist, dass wir Menschen eben Individuen sind. Jeder ist anders, und jeder isst anders. Wobei es eigentlich heißen müsste: verdaut anders, verstoffwechselt anders, verträgt etwas anderes, hat eine

andere Genetik und andere Bedürfnisse. Genau deswegen gibt es so viele Ernährungsansätze, Diäten, Tipps und Ratschläge – weil es eben auch so viele Individuen gibt, die alle etwas anderes brauchen. Was dem einen guttut, muss nicht gleichzeitig das Richtige für den anderen sein.

Doch genau weil wir denken, dass andere die Lösung für uns haben, hören wir weniger auf uns selbst, unseren Körper und unsere eigenen Bedürfnisse. Mir ging es (und geht es teilweise heute noch) ähnlich. So habe ich beispielsweise lange Zeit mittags Salat gegessen, weil ich doch »wusste«, dass er gesund ist und viele Nährstoffe enthält. Dass ich danach jedoch meist Verdauungsbeschwerden und einen Blähbauch hatte, habe ich einfach ignoriert. Heute ist mir bewusst, dass ich persönlich warmes und gekochtes Essen besser vertrage.

Was Ernährung betrifft, so entscheidet häufig der Kopf: »Das ist gesund, das sollte ich essen« und »Das ist ungesund, das sollte ich meiden«. Kein Wunder, wenn Buch-, Zeitschriften- und Internet-Empfehlungen eben genau an unseren Verstand appellieren. Während das Bauchgefühl – was in diesem Fall im wahrsten Sinne des Wortes gemeint ist – immer weniger beachtet wird. Doch ist es nicht letztlich der Bauch, der das Gegessene verarbeiten darf, und unser Körper, der die Nährstoffe verstoffwechselt?

Trotzdem lassen wir unseren Kopf entscheiden. Und essen wir ausnahmsweise mal nicht kopfgesteuert, dann essen wir gerne gleich ganz ohne Bewusstsein: vorm Fernseher, vorm Computer, mit dem Handy in der Hand, die Nachrichten lesend, durch die sozialen Medien scrollend oder auf dem Weg irgendwohin. Kurz: nebenbei, abgelenkt und achtlos.

Fazit: Entweder wir widmen dem Essen zu wenig Aufmerksamkeit oder zu viel »Kopf«. Daher sollten wir wieder lernen, auf unser Inneres zu achten, unser natürliches (Körper-) Bewusstsein wahrzunehmen, unserer Intuition zu vertrauen und dementsprechend zu handeln. Das bedeutet nicht, den Verstand, was die Ernährung betrifft, vollkommen außer Acht zu lassen. Vielmehr beinhaltet es, den Verstand gemeinsam mit unserem Bewusstsein zu nutzen, um Gelesenes und Gelerntes zu hinterfragen und die Antwort darauf für sich selbst herauszufinden. Versteckte Gewohnheiten und unbewusste Muster aufzudecken und sie zum Besseren zu verändern – was auch immer das individuell heißt. Verantwortung für sich und die eigene Ernährung zu übernehmen. Um mit alledem die individuell passende Ernährungsweise zu finden. Eine Ernährungsweise, die gesund hält, die die

persönliche Wohlfühlfigur unterstützt – ob das nun mehr oder weniger Gewicht bedeutet –, die das Vertrauen in das eigene Selbst insgesamt festigt, die die Wertschätzung dem Körper gegenüber steigert und die damit der Gesundheit insgesamt zugute kommt. Und die gleichzeitig langfristig umzusetzen ist, weil sie den eigenen Bedürfnissen und Anforderungen entspricht und anstatt auf Verzicht, Regeln und Dogmen, auf Balance, Freude am Essen und Genuss basiert.