

Wut ist eine Antriebsfeder ...

Die Grammy-Gewinnerin Alanis Morissette lässt es sich auch irdisch gut gehen. Sie freut sich z. B. darüber, dass Frauen heute Stärke und Emotionen wie Wut zeigen dürfen. »Wut ist wie Liebe in erster Linie eine Antriebsfeder«, so die Sängerin. »Nur wenn man sie unterdrückt, zerstört sie.« Wenn ihr songschreibend nichts einfällt, ist »Sandwich-Zeit«. Oder: Sie geht dann auch mal Schuhe kaufen, das ist auch eine Form, Wut auszudrücken.

Stress vom Teller statt Genuss für die Seele

Ganz viele Menschen in Deutschland, auch in Österreich und in der Schweiz machen den Fehler, ihren Stress mit an den Tisch zu nehmen. Nur jeder Zweite nimmt sich bewusst Zeit, in Ruhe zu essen, weil ihm ein

unregelmäßiger Tagesablauf im Weg steht. Was haben Sie denn vorgestern alles gegessen? Machen Sie kurz die Augen zu – und überlegen Sie ganz genau ... Den meisten fällt vielleicht das Abendessen ein, weil es die einzige Mahlzeit ist, die wir mit einem Smiley versehen, mit positiven Gefühlen erleben: Feierabend. Freunde. Entspannung. Genuss.

Essen ist heute selten das, was es sein soll: Leichtigkeit, Energie tanken, Entspannung, eine fröhliche Zeit in guter Gesellschaft, Genuss, Gesundheit und Glücksgefühle vom Teller ... Essen heute ist für viele eher Stress pur: Kalorien, schlechtes Gewissen, Zeitdruck, Trägheit, schwer verdaulich, herzschädigendes Cholesterin, böse Kohlenhydrate, schreckliches Fett ... Ein kleines bisschen möchte ich das mit diesem Buch bei Ihnen ändern. Ein wenig dazu beitragen, dass Sie Ihr Leben so

verändern, dass es gesünder, fröhlicher, stressfreier wird. Und Sie trotzdem Ihre ein bis zwei Kilo pro Woche verlieren.

INFO

Stress ist für die Hüften nichts anderes als eine Tafel Schokolade. Stress verändert die Biochemie in unserem Körper – macht seine Opfer dick.

SO IS(S)T DEUTSCHLAND

Nestlé hat 2011 eine gute Studie gemacht: So is(s)t Deutschland. Ein Spiegel der Gesellschaft. Und da fanden sie heraus, dass für viele schon allein Beruf und Essen unter einen Hut zu bringen Stress ist – vor allem wenn der Tagesablauf unstrukturiert ist. 28 Prozent haben zu wenig Zeit, sich so zu ernähren, wie sie es gerne möchten.

- Statt Hungergefühl und persönliche Präferenzen bestimmen Zeitfenster, die sich im Laufe des Tages auftun, wann und was gegessen wird.
- 44 Prozent der 20- bis 50-Jährigen, klagen,

dass sie generell zu unregelmäßig essen, zu spät am Abend essen und sich zu wenig warme Mahlzeiten gönnen.

Jeder hat so seinen Bären

Warum kriegt die Gämse keine Fettpölsterchen auf der Hüfte? Trifft sie auf den Bären, springt sie davon. Und stellt sich dann ruhig grasend auf die Alm. Sie entspannt sich und füllt die Energievorräte wieder auf. Und wir? Wir bleiben sitzen. Essen einen Zucker-Fett-Quickie, weil wir gelernt haben: Das entstresst. Welche Bären bringen Sie aus der Fassung? Also: Bei mir war das kürzlich ein Ziegenbock. Ja, Sie lesen richtig: der *Kleine Muck*. Es gibt nämlich auch bei mir »so Tage ...«: Ich setze Milch auf. Das Telefon klingelt. Ja, ich rede ... Es stinkt. Ich verbrenne mir die Finger. Brauche 26 Minuten, um die

Sauerei auf dem Herd zu beseitigen. Gehe mit meinem neu aufgebrühten Milchkaffee und einem vor Aufregung und Putzen schon niedrigen Blutzuckerspiegel wieder raus auf die Terrasse zu meinem Laptop, um den Suppentext fertig zu schreiben – es eilt natürlich. Ich spüre sofort: Irgendwas ist anders. So stand der Laptop doch nicht da. Himmel, was ist denn das? Auf der Tastatur ist kein »N« mehr. Ausgerechnet der Buchstabe, den man nach dem »E« am häufigsten braucht. In diesem Moment schüttet meine Leber sofort Zucker ins Blut, für die Muskeln, fürs Gehirn. Meine Bauchspeicheldrüse schickt jede Menge Insulin dazu, damit der Zucker schnell an seinen Bestimmungsort, den Muskeln, kommt. Damit ich den »N«-Räuber jagen kann. Am Mauerrand tauchen zwei Hörnchen auf. Dann ein mahlendes Ziegenbock-Gesicht. Der *Kleine Muck*