

The book cover features a black background with a white, hand-drawn rectangular border. Inside the border, the author's name 'TATIANA MOURET' is at the top, followed by the title 'SEI DEIN EIGENER ERNÄHRUNGS COACH!' in large, bold, white letters. Below the title is a subtitle in smaller white text: 'Wie du lernst, auf dein Bauchgefühl zu vertrauen & gesund zu genießen'. The cover is decorated with various colorful illustrations of vegetables and fruits, including broccoli, avocado, banana, mushroom, raspberry, bell pepper, and others, scattered around the central text area.

TATIANA MOURET

SEI DEIN EIGENER ERNÄHRUNGS COACH!

Wie du lernst, auf dein
Bauchgefühl zu vertrauen
& gesund zu genießen

Eden
BOOKS

beschimpft hatte, stiegen alle Gäste einer nach dem anderen in die Diskussion mit ein – mit dem Ergebnis, dass am Ende keiner auch nur einen Zentimeter von seinem Standpunkt abrückte. Im Gegenteil: Ich kann mir gut vorstellen, dass Anton am nächsten Morgen aus Protest eine Extra-Portion Wurst auf seine Frühstückssemmel gelegt hat.

Wenn es um die richtige Ernährung geht, hätte natürlich jeder etwas zu dem Thema zu sagen – schließlich ernähren wir uns ja alle irgendwie. Nur leider dienen die Aussagen in solchen Diskussionen oft nur dazu, die eigenen Essgewohnheiten zu rechtfertigen, statt sich gemeinsam konstruktiv mit den zahlreichen Ernährungstheorien, die es zu

entschlüsseln gilt, auseinanderzusetzen. Mir ging das irgendwann gewaltig auf den Keks. Zumal solche Gespräche totale Verwirrung stiften können und man am Ende gar nicht mehr weiß, was man nun essen soll und was nicht.

Eine weitere Herausforderung stellten die Wocheneinkäufe im Supermarkt dar, seit ich mich dem Thema »Bewusste Ernährung« öffnete. Früher bin ich mit der Einstellung »Was im Supermarkt verkauft wird, ist für den Menschen zum Essen da« in die Läden marschiert und habe den Einkaufswagen nach Lust und Laune vollgeschaufelt: Fruchtsaft, Milch, Eier, Nudeln, Baguette, Wurst und Käse, etwas Obst und Gemüse, Chips und hier

und da noch ein paar Süßigkeiten. Ich habe mir überhaupt keine Gedanken darüber gemacht, wie diese Lebensmittel hergestellt wurden und welche Inhaltsstoffe drinsteckten. Das Bewusstsein, dass Chips und Süßigkeiten nicht gesund sind, war selbstverständlich da, aber alles Weitere fühlte sich für mich völlig unproblematisch an. Bis ich dann mal wieder mit Bauchkrämpfen auf der Couch saß und mich fragte, welches Lebensmittel denn nun diesmal der Übeltäter gewesen war.

Kurz nachdem ein echtes Ernährungsbewusstsein in mir wach geworden war, wurde Einkaufen für mich erstmal zum Stresserlebnis. Eines Abends betrat

ich mit einem Bärenhunger und dem Ziel, eine gesunde und sättigende Mahlzeit für mich zu finden, den Supermarkt um die Ecke, da der Bioladen bereits geschlossen hatte. Ich studierte die Rückseite jeder Verpackung, die ich in die Hand nahm, prüfte die Inhaltsstoffe und legte das Produkt dann wütend wieder zurück ins Regal. Mein Hungergefühl und die Menschen, die mich teilweise schon schief von der Seite anschauten, trugen nicht gerade dazu bei, meine Aggression zu lindern. Ich verließ den Laden schließlich frustriert mit einem Beutel Karotten und dem Entschluss, von da an immer für einen vollen Vorratsschrank zu sorgen.

Heutzutage laufe ich wesentlich

entspannter an den Supermarktregalen vorbei, da ich ungefähr weiß, was wo drinsteckt. Und es steckt leider wirklich nicht immer nur das Beste in den Lebensmitteln, die man so kaufen kann.

Ich habe das Gift, das in so mancher Nahrung steckt, durch Zufall in einer sehr unschönen Form gesehen, als ich 2009 in Mittelamerika auf meinen Reisebus wartete und dabei direkten Blick auf die Plantage eines Bananenproduzenten hatte. Die Bananenstauden waren in Plastikfolien gehüllt, damit die Pestizide sich nicht zu sehr verbreiteten. Den erschreckenderen Anblick boten allerdings die Arbeiter auf dieser Plantage. Sie lebten in Hütten, direkt neben