

dieses Buch eine Stütze für Sie sein. Sie werden eine längst in Ihnen schlummernde Gabe neu für sich entdecken. Sie werden dabei unterstützt, sich selbst zu helfen und herauszufinden, wie eine gesunde und schlanke Ernährung ganz individuell für Sie aussieht.

Die Folgen einer Ernährung, die nicht zu den individuellen Bedürfnissen unseres Körpers passt, können verheerend sein. Sie kann unsere Lebenseinstellung negativ beeinflussen, zu Suchterkrankungen führen und psychische Probleme schaffen – oder verstärken. Auch kann eine unpassende Ernährung zu starkem Übergewicht führen, Auslöser von Schmerzen und Immunproblemen sein sowie zu zahlreichen selbstzerstörerischen Erkrankungen des Stoffwechsels und der Organe führen. Auch ein Abfall an Lebensenergie, gesteigerte

Erschöpfbarkeit, Konzentrationsstörungen und geminderte Schlafqualität sind oft direkte Folgen einer unpassenden Ernährungsweise.

Doch zum Glück können wir uns von einem unpassenden Ernährungsverhalten verabschieden. Ich habe festgestellt, dass es oft Nuancen sind, die darüber entscheiden, wie wir uns gesundheitlich entwickeln. Entscheidende Nuancen, die oft so unscheinbar sind, dass wir dazu neigen, sie zu übersehen.

In der Hoffnung, uns gut zu ernähren, fokussieren wir uns oft stark darauf, einer festen Diät zu folgen, bestimmte »gute Nahrungsmittel« zu essen und andere zu meiden. Um wirklich zu einer dauerhaft besseren Ernährungsweise zu finden, sollten wir uns nicht fragen, was auf einer Liste steht, sondern wonach unser Körper verlangt. Er ist der Experte für das, was gut

für uns ist.

Immer mehr Erkenntnisse aus der Forschung belegen, dass die Ernährungsbedürfnisse von Menschen sich zum Teil so stark voneinander unterscheiden, dass es einheitliche Empfehlungen für alle Menschen kaum geben kann. So kann eine Ernährungsweise, die den einen gesund und in Form hält, beim anderen bereits zu gesundheitlichen Problemen und Übergewicht führen.

Die Wissenschaft führt uns vor Augen, dass der Körper in der Lage ist, uns bei der Auswahl unseres Essens verlässlich zu helfen: sowohl wenn es um die richtige Menge geht als auch in Bezug auf die passenden Nährstoffe und den richtigen Zeitpunkt unseres Essens.

Welche wichtige Rolle für eine gesunde Ernährung nicht nur unser Kopfhirn,

sondern auch unser Bauchhirn – also die riesige Menge an Nervenzellen unseres Verdauungstrakts – spielt, ist aus meiner Sicht eine der wertvollsten Erkenntnisse unserer Tage: Die moderne Embodimentforschung, die das Verhältnis von Bewusstsein und Körper untersucht, hat festgehalten, dass das Wahrnehmen und Erkennen von Signalen, die der Körper uns gibt, es uns erleichtert, dauerhaft unser Ernährungsverhalten zu verbessern. Diese Erkenntnis ist extrem wichtig, wenn man bedenkt, dass die Ernährungsberatung noch immer weitgehend auf intellektuelles Umlernen zur Änderung des Essverhaltens setzt. Ziel war bislang, dem Klienten durch Ernährungstipps und rationale Empfehlungen dabei zu helfen, sein Essverhalten zu ändern.

Dauerhafte Veränderungen werden oft nicht durch nüchterne Erkenntnisse oder

rational vorgetragene Ernährungstipps ausgelöst, also eben nicht dadurch, dass wir allein unser Kopfhirn beanspruchen. Sie passieren nicht von oben nach unten, sondern von unten nach oben. Wir sind lernfähiger, wenn wir unsere körperlichen Empfindungen achtsam wahrnehmen und diese uns vom Verdauungstrakt und den mit ihm verbundenen Sinnesorganen buchstäblich »zu Kopf steigen«.

Die Fähigkeit des Organismus, uns anhand von Körpersignalen zu zeigen, welches Essen gerade im Moment zu uns passt und welches nicht, nenne ich Somatische Intelligenz: die Weisheit des Körpers.

Viele von uns haben jedoch im Laufe ihres Lebens verlernt, beim Essen die Signale des Körpers achtsam wahrzunehmen. Doch wir können lernen, die Stimme des Körpers wieder