

Abhängigkeiten zu entfliehen war auch damals schon nicht einfach, und gerade deshalb ist es uns ein großes Anliegen, dich darin zu unterstützen, und zu zeigen, dass es machbar und ganz wunderbar ist, dieses Abenteuer zu beginnen. Nach nur einer Woche fühlst du dich wie ein neuer Mensch! Die TeilnehmerInnen an Johannas Mondwochen haben dieses Abenteuer schon erlebt und konnten oft nicht fassen, wie einfach doch letztlich so eine Veränderung zu bewerkstelligen ist.

Das Wissen, das dieses gute Leben ermöglicht, die Basis jeder Gesundheit, die natürliche Ernährung, die Alpha-Omega-Formel – das ist es, was wir dir jetzt vorstellen wollen. *Es ist die Ernährung, wie sie für uns Menschen von Anfang an gedacht war und ist und sein wird.*

Sprechen wir also darüber ...

1 Liebe Leserinnen, liebe Leser, wir haben für dieses Buch die Anrede „Du“ gewählt und hoffen, dass ihr damit einverstanden seid. Es fühlt sich für uns etwas ungewohnt an, aber gleichzeitig auch angemessen und sogar ein wenig befreiend. Wenn dann die große Tageszeitung „DIE ZEIT“ auch noch eine Kolumne abdruckt, die sich damit befasst, wie unhöflich das „Sie“ im Internet geworden ist, dachten wir, dass es Zeit ist, euch das „Du“ anzubieten.

# JOHANNA PAUNGGGER & THOMAS POPPE IM DIALOG



**Thomas:** Liebe Johanna, im Namen unserer treuen Leserinnen und Leser möchte ich einen Dialog mit dir führen, um Licht in dieses so wichtige Thema zu bringen. Die eine oder andere Antwort kenne ich sicherlich schon, aber unsere LeserInnen noch nicht, und die sind auf allen Seiten dieses Buches die Hauptpersonen.

Also fangen wir an: Es gibt Tausende von Diätformen, Zehntausende von Ernährungsratgebern und Hunderttausende Kochbücher. Warum also jetzt noch eines? Was macht dich so sicher, dass wir zu diesem Büchermeer einen Tropfen beizutragen haben, der nicht schon irgendwo dort in den Fluten aufgegangen ist?

**Johanna:** Gerade diese Flut ist ein Zeichen dafür, dass nur sehr wenig von dem, was in die Buchhandlungen gespült wird, wirklich funktioniert und LeserInnen und AnwenderInnen auf lange Sicht zufriedenstellt.

Die entscheidende Inspiration für dieses Buch ist aber eine Erfahrung, die ich in meinen Mondwochen<sup>2</sup> immer wieder mache: Trotz aller verfügbaren Information und guten Vorbereitung wissen die

Menschen so gut wie nichts darüber, was sie krank macht und was sie gesund machen und gesund halten würde!

Das Wissen um eine gesunde und gesund erhaltende Ernährung, mit dem ich aufgewachsen bin, ist immer noch gültig und funktioniert wie eh und je. In meinen Mondwochen kann ich es aber immer nur einer kleinen Gruppe von Menschen vermitteln und deshalb ist jetzt der richtige Zeitpunkt, es allen unseren LeserInnen anzubieten.

Die Bücher- und Diätenflut hängt auch damit zusammen, dass die Sehnsucht so groß ist, das Angebot von etwas Echtem aber so klein. Wir suchen, brauchen und sehnen uns nach dem Authentischen und zeitlos Gültigen, wir möchten herausfinden, was uns guttut, stärkt und gesund erhält, und finden es nicht, mit wenigen