



STEFANIE REEB

# welLCUISINE

GENIESSEN, WAS GESUND UND GLÜCKLICH MACHT

FOTOGRAFIEEN VON  
THOMAS LEININGER

KNAUR   
BALANCE



# INHALT

## 6 EINLEITUNG

---

### TEIL 1

- 14 **WELLCUISINE** Inspirationen für ein gutes und gesundes Leben
- 16 **MACHE DEINE EIGENEN REGELN**  
Wie du bessere Entscheidungen für deine Gesundheit und dein Wohlbefinden triffst.
- 24 **ISS NATÜRLICH**  
Drei einfache Dinge, die deine Ernährung verbessern.
- 36 **LIEBE DICH SELBST**  
Warum Selbstliebe deine magische Zutat ist.
- 46 **SEI NICHT SAUER**  
Halte dein Säure-Basen-Gleichgewicht in der Balance.
- 56 **SORGE FÜR EIN GUTES KLIMA**  
Warum dein Darmmilieu deine Gefühle beeinflusst und was du täglich tun kannst, um es zu verbessern.
- 66 **HÖRE AUF DEINEN KÖRPER**  
Warum dein Körper dein weisester Ratgeber ist und wie du ihn besser verstehen kannst.
- 78 **VERGISS DIE ZAHLEN**  
Warum Kalorienzählen nichts bringt und du dich nicht hungern lassen solltest.
- 88 **HEILE DICH SELBST**  
Mache deine Nahrung zu deiner Medizin und deine Küche zu deiner Apotheke.

### TEIL 2

- 102 **WELLCUISINE** Die Rezepte
- 106 **FRÜHSTÜCK**
- 130 **SNACKS**
- 154 **SUPPEN**
- 166 **SALATE**
- 186 **KLEINE GERICHTE**
- 200 **HAUPTMAHLZEITEN**
- 224 **SÜSSES**
- 238 **GETRÄNKE**
- 248 **BEAUTY**
- 262 **EINE WOCHE WELLCUISINE**
- 
- 265 **DANKE & IMPRESSUM**
- 266 **REGISTER**
- 271 **AUTORIN UND FOTOGRAF**

# EINLEITUNG

---

Du willst dich gesünder ernähren und dabei leckerer essen als jemals zuvor?  
Du möchtest besser aussehen und gleichzeitig so entspannt sein wie noch nie?  
Du hättest gern mehr Energie, um die Dinge zu tun, die wirklich Spaß machen?

Dann ist dieses Buch für dich. Die meisten Ernährungskonzepte legen den Schwerpunkt auf Gesundheit oder auf Genuss. Nicht so die Wellcuisine. Hier gehen Wellness (Gesundheit) und Cuisine (Genuss) eine sinnliche und wilde Ehe ein, die deinen Körper und deine Seele gleichermaßen glücklich macht. Die Wellcuisine-Ernährung ist undogmatisch und einfach erklärt. Der Fokus liegt auf wenig verarbeiteten Nahrungsmitteln aus der Natur. Das sind Gemüse, Früchte und andere vollwertige Lebensmittel. Wellcuisine ist der folgerichtig nächste Schritt nach allen extremen Ernährungsformen. Sie fördert die Gesundheit durch gute Zutaten, ohne dabei streng zu sein. Letztlich geht es um Balance, die aus der Vielfalt kommt. Wenn ein Keks mit weißem Dinkelmehl besser schmeckt als mit Vollkornmehl, dann wird er mit weißem Mehl gemacht, denn ein Keks ist die Ausnahme und nicht die Regel. Und wenn du dir ab und an ein Stück Bio-Fleisch oder einen Fisch zu den größtenteils vegetarischen Wellcuisine-Gerichten grillen magst: nur zu. Auch ein gutes Glas Rotwein schadet gesunder Küche nicht. Kleine Sünden plant die Wellcuisine fest mit ein und macht sie durch gute Zutaten sogar gesund.

Wellcuisine ist ein gesunder Lifestyle mit Genuss und Stil. Ich wünsche mir, dass du dich mit Wellcuisine nicht nur gesund fühlst, sondern auch schön und sexy. Und wann fühlst du dich schön und sexy? Wenn du ganz in deinem Körper zu Hause bist und dich magst, wie du bist. Ein gutes Körpergefühl und eine ordentliche Portion Selbstliebe machen nämlich sinnlicher als jeder BH von La Perla.

Ein gutes Leben in Balance ist so viel mehr als ein grüner Smoothie am Morgen und ein veganer Keks am Nachmittag. Es ist auch der liebevolle Blick in den Spiegel, die Art, wie du atmest, wie du dich bewegst und wie du denkst. Also lass uns über Essen reden, Essen genießen, Essen teilen, aber lass uns auch über Selbstliebe reden, über Gedanken, Bewegung und Atmung. Das ist kein normales Ernährungsbuch. Das ist Wellcuisine.

*Wusstest du, dass das englische Wort »well« übersetzt nicht nur »gesund« bedeutet, sondern auch »schön« oder »die Quelle«? Man könnte daher mit Recht sagen: Wellcuisine ist eine Quelle der Gesundheit und Schönheit.*

*Auf welche Sünde könntest du niemals verzichten? Bei mir sind es Kuchen und Kekse. Aus reinem Eigennutz habe ich sogar ein Backbuch (»Süß & gesund«, siehe Seite 271) geschrieben, das voll ist mit gesunden Interpretationen meiner liebsten Süßigkeiten.*





## AUF DEN SCHULTERN VON RIESEN

Ich komme aus einer Familie, in der Essen und Gesundheit die Themen sind, über die am meisten gesprochen, gelesen und gestritten werden. Als Kind dachte ich über beides nicht besonders viel nach. Globuli, Naturheilmittel, chinesische und indianische Medizin waren in unserem Haus genauso normal wie die Auswahl leckerer Kuchen am Sonntag und Delikatessen aus aller Welt, die jeder Reisende aus der näheren und fernen Verwandtschaft nach Hause mitbringen musste, damit alle davon probieren konnten.

*»Wenn ich weiter geblickt habe, so deshalb, weil ich auf den Schultern von Riesen stand.«*

*Isaac Newton, Naturforscher*

Ich mag Labels nicht besonders, weil sie die Dinge oft einfacher darstellen, als sie sind, aber in diesem Fall machen sie alles so schön plastisch: Meine Mutter und ihre Familie waren die »Gesundheitsbewussten«. Die Heiler. Die Ärzte. Mein Vater und seine Familie waren die »Genießer«. Die Lebewesen. Die Besucher von Sternerrestaurants.

Mein Großvater und meine Großmutter väterlicherseits führen in ihrer Freizeit Autorennen und Rallyes, gingen gern und gut essen und kauften Kleidung in Paris. Meine Großmutter hatte einen echten Affen in der Küche und trug zu Hause immer goldene Pumps. Mein Vater und seine Schwester waren die »Enfants terribles«. Wild, lebenshungrig und maßlos. Meine Mutter erklärte manchmal, dass sie mit meinem Vater vom Himmel in die Hölle gekommen war. Und sie mochte es. Zumindest meistens. Er fuhr mit ihr Freitagnacht spontan nach Paris zu »Les Halles«, um am Samstag sehr früh Austern zu essen. Und als meine Mutter mit mir schwanger war, kratzten sie all ihr Geld zusammen, reisten durch Frankreich und aßen in so vielen Sternerrestaurants wie möglich. Anschließend kamen sie glücklich und vollkommen pleite wieder nach Hause.

Der Vater meiner Mutter war zuerst Hausarzt und wurde später Heilpraktiker, als er in den 1960er Jahren so schwer erkrankte, dass ihm normale Medizin nicht mehr weiterhelfen konnte. Mit einer Mischung aus Homöopathie, Akupunktur, Traditioneller Chinesischer und energetischer Medizin heilte er sich schließlich selbst und gewann mehr als 30 Jahre Lebenszeit hinzu.

Opi, so nannte ich ihn, lebte mit seiner Frau, meinen Eltern und mir in einem Haus. Er sprach nicht viel, aber er inspirierte uns alle dazu, über den Tellerrand zu schauen; das Unsichtbare als ebenso wirklich anzuerkennen wie das Sichtbare; den Körper als energetisches Instrument zu

begreifen und vor allem daran zu glauben, dass alles möglich ist. Dass der Körper auch »unheilbare« Krankheiten heilen kann. Dass wir unser Schicksal selbst in die Hand nehmen müssen, um gesund und glücklich zu sein. Und dass wir darauf vertrauen können, diesen Weg nicht allein gehen zu müssen, sondern dass wir Hilfe und Unterstützung bekommen, sobald wir unserer Gesundheit und unserem Wohlbefinden höchste Priorität geben.

Ich bin mit 19 Jahren zu Hause ausgezogen und habe meine eigenen Abenteuer und meinen eigenen Lebensweg gesucht. Und doch habe ich die Prägung durch meine Familie immer mit mir getragen. Sie ist elementarer Bestandteil dessen, was ich heute bin: leidenschaftliche Köchin, Genießerin, Yoga-Lehrerin, Designerin und Ernährungsberaterin. Ich sehe mich weniger als Autorität auf einem einzigen Gebiet, sondern als eine, die die Welten des Genusses, der Schönheit und der Gesundheit miteinander verbinden kann. Für mich gehören gutes Essen, Schönheit, Gesundheit, Lebenslust, Sinnhaftigkeit und Bewegung einfach zusammen, denn sie alle dienen unserem Glück und geben uns die Energie, ein Leben nach unseren Vorstellungen zu führen.

Diese Welten sind das, was mein Leben ausmacht. Und mein Leben ist es, das dieses Buch ausmacht. Menschen, denen ich begegnet bin, Situationen, die ich erlebt habe, und Orte, die ich besucht habe, haben darin ihren Eindruck hinterlassen. Die letzten Jahre meines Lebens waren geprägt vom Reisen und vom Wohnen an verschiedenen Plätzen. In sieben Jahren zogen mein Mann Thomas, unser Hund Lilly und ich von Berlin nach Nizza, von Nizza nach Los Angeles, von Los Angeles nach Cleebourg (im Elsass) und von Cleebourg nach Mallorca.

In unserem Garten mitten auf dem Land auf Mallorca ist dieses Buch entstanden. Zwischen Olivenbäumen und Lavendelbüschen habe ich die Texte geschrieben und neue Rezepte probiert. Thomas hat sie fotografiert, und dann haben wir gegessen und gelacht bis spät in die Nacht. Und am nächsten Tag ging es von vorne los. Dieses Buch mit seinen Informationen, Geschichten, Rezepten und Bildern ist deshalb ein persönliches Buch. Es ist ohne Fotostudio, ohne kompliziertes Equipment und ohne technische Tricks entstanden. Es beinhaltet viele verschiedene Themen rund um Ernährung und Wellness, verfolgt aber nur ein Ziel: das Leben schöner zu machen und andere zu inspirieren. Nur dafür ist es da. Und ich freue mich, dass du diese Zeilen liest. Sie sind für dich.

*Für mich steht jeder Ort,  
an dem ich gewohnt habe,  
für ein Thema. Berlin steht  
für den Entdeckergeist und  
die Suche nach neuen Wegen.  
Nizza für die Lust am Genuss.  
Los Angeles für Gesundheit  
und Yoga (dort haben  
Thomas und ich unsere  
Yoga-Ausbildung gemacht).  
Das Elsass für die Verbindung  
mit der Natur und das  
Leben mit den Jahreszeiten.  
Und Mallorca für Leichtigkeit  
und Lebensfreude.*

## EINE LIEBESGESCHICHTE

Liebesgeschichten beginnen meist unbeschwert und unverbindlich. Dann durchlaufen sie die ersten Höhen und Tiefen – eine Zeit, in der sich die Beteiligten von den Schokoladen- und Schattenseiten des anderen überzeugen können –, ehe sie sich entweder vertiefen oder wieder auseinandergehen.

*»Eine gute Küche  
ist das Fundament  
allen Glücks.«*

*Georges Auguste Escoffier,  
französischer Meisterkoch*

In der Liebesgeschichte zwischen meinem Essen und mir sah ich anfangs buchstäblich nur seine Schokoladenseite. Darauf folgten ein paar schmerzhaftes Erkenntnisse, eine Krise, die Heilung, eine Vertiefung der Beziehung und eine tiefgreifende Transformation.

Aber fangen wir von vorne an: Als Kind liebte ich Süßigkeiten. Alle Arten von Süßigkeiten. Meine geheime Komplizin war meine Omi. Sie war genauso süchtig nach Zucker wie ich und versorgte mich regelmäßig mit Stoff. Wir aßen Schokolade bis zum Abwinken. Meine Omi hatte eine spezielle Technik: Sie lutschte die Schokolade und spuckte sie dann wieder aus. Sie hoffte, auf diese Weise nicht zuzunehmen. Genauso wie der Coitus interruptus – ein sehr ähnliches Prinzip – war die Methode nicht besonders wirksam. Du könntest sagen, in beiden Fällen war die Gefahr, dick zu werden, ziemlich groß. Ich nahm zwar nicht zu, hatte im Teenageralter aber mit anderen gesundheitlichen Problemen zu kämpfen. Ich hatte Candida-Infektionen im Darm, fühlte mich niedergeschlagen, war schnell überfordert und litt ständig unter Bauchschmerzen. Meine Gesundheit und Lebensenergie waren so beeinträchtigt, dass ich irgendwann bereit war, alles für eine Verbesserung zu tun.

Ein Arzt attestierte mir damals eine Unverträglichkeit von Zucker, Milchprodukten und Weizenmehl, und in meiner Verzweiflung griff ich nach der neuen Ernährungsweise wie eine Ertrinkende nach einem Ast. Dennoch erforderte es viel Disziplin und Strenge, um durchzuhalten. Zum ersten Mal fiel mir auf, dass in fast allen »normalen« Nahrungsmitteln Zucker, Milch oder Weizen enthalten ist, und oft genug sogar alle drei gleichzeitig. Ich hatte das Gefühl, auf alles, was mir schmeckte, verzichten zu müssen. Stattdessen sollte ich mich mit dem gesunden, aber faden Essen begnügen, das ich noch zu mir nehmen durfte. Essenseinladungen wurden zur Qual, ein Besuch im Restaurant war schwierig, das Kochen zu Hause stellte eine echte Herausforderung dar.

Nach einer Zeit des Selbstmitleids erwachte allerdings der Trotz in mir. Ich hatte nie gekocht oder gebacken, aber nun schnürte ich mir zum

*Laut Deutschem Grünem  
Kreuz haben ungefähr  
zehn Prozent der Deutschen  
nachgewiesene Lebensmittel-  
unverträglichkeiten. Die  
am häufigsten auftretenden  
Allergien sind die gegen  
Milch und Eier.*

ersten Mal eine Schürze um und ging in die Küche, um neue Wege und Rezepte zu finden. Ich brauchte nicht nur dringend ein paar Süßigkeiten, die ich essen durfte (die aus dem Bioladen Anfang der 1990er Jahre schmeckten mir nicht), sondern ich wollte meine Lust am guten Essen wiederentdecken. Ganz ohne Zucker, Milch und Weizen.

Viele verbrannte, zu harte, zu salzige, zu süße und zu krümelige Versuche später hatte ich Feuer gefangen. Aus der kleinen Liebelei wurde eine Leidenschaft und mit der Zeit eine immer tiefere und schönere Beziehung, die bis heute anhält. Allmählich machte auch meine Gesundheit große Fortschritte. Ich vertrug mein neues Essen besser und hatte keine quälenden Bauchschmerzen mehr. Meine Energie steigerte sich und mit ihr auch meine Stimmung und mein Lebensgefühl.

Meine Lust, gesund und lecker zu kochen, hatte an einem Tiefpunkt begonnen, führte mich aber im Lauf der Zeit zu immer neuen Höhen. Heute inspiriert mich mein Essen nicht nur Tag für Tag aufs Neue und lässt mich nachts oft wach liegen, um über neue Geschmackskombinationen nachzudenken. Es hat mich auch gesund gemacht und ist mit Sicherheit einer der Gründe, warum ich mich mit Ende 30 körperlich und seelisch besser fühle als jemals zuvor. Und das ist das wirkliche Ende der Geschichte. Oder der Anfang – je nachdem.

*Zum größten Spaß meiner Freunde habe ich mal eine Zahnplombe verloren, als ich mit glutenfreiem Pizzateig experimentierte. Meine ersten Versuche endeten sehr hart und klebrig – sie waren echte »Plombenzieher«.*

## ÜBER DIESES BUCH

Dieses Buch besteht aus zwei Teilen. Der erste Teil »WELLCUISINE – Inspirationen für ein gutes und gesundes Leben« gliedert sich auf in acht Kapitel, deren Überschriften man als Manifest lesen kann. Darin habe ich die für mich wichtigsten Themen zusammengefasst, die zu einer gesunden Ernährung und einem genussvollen Lebensstil gehören. Jedes dieser Themen ist eigentlich zu umfangreich, um in einem einzigen Kapitel ausreichend behandelt zu werden. Ich habe deshalb Aspekte ausgewählt, die mir selbst geholfen haben, bessere Entscheidungen für mich und meine Gesundheit zu treffen. Im zweiten Teil des Buches, »WELLCUISINE – die Rezepte«, findest du Rezepte für Frühstück, Snacks, Suppen, Salate, kleine Gerichte, Hauptmahlzeiten, Süßes, Getränke und die Körperpflege.

Viel Spaß beim Lesen und guten Appetit!





Teil 1

# wellCUISINE

Inspirationen für ein  
gutes und gesundes Leben





# MACHE DEINE EIGENEN REGELN

Wie du bessere Entscheidungen für deine  
Gesundheit und dein Wohlbefinden triffst.

Habe Spaß, liebe dein Essen und dich selbst und mache deine eigenen Regeln. Das ist meine kleine Rezeptur fürs Leben. Ich weiß nicht, wie es dir geht, aber meine glücklichsten Momente hatte ich immer dann, wenn ich meine eigenen Entscheidungen treffen konnte. Das Gefühl, das entsteht, wenn du dein Leben selbst gestaltest, ist einfach so unvergleichlich viel besser, als wenn du nach den Trommeln anderer Leute tanzt.

Bestimmt hast auch du schon Phasen erlebt, in denen du nicht dein eigenes Süppchen gekocht, sondern das von anderen gelöffelt hast. Das ist im besten Fall okay, aber immer etwas fad. Und lebendig, frei und fröhlich war es bestimmt nicht, denn das geht nur, wenn du nach deinen eigenen Regeln lebst und im Selbstversuch herausfindest, was dir guttut und was nicht. Gerade im Bereich Ernährung gibt es unendlich viele Konzepte, Meinungen und Erkenntnisse. Wenn du dich nur auf die Ratschläge anderer verlässt, bleibst du zwangsläufig verwirrt zurück, da fast jedes Lebensmittel irgendwo als gefährlich und gesundheitsschädigend eingestuft wird. Und zu jeder Ernährungsweise gibt es eine andere, die diametral entgegengesetzt ist. Du kannst dich also letztlich nur auf deine Erfahrungen, dein Bauchgefühl und deinen gesunden Menschenverstand verlassen.

Ich lasse mich gerne von verschiedenen Ernährungsmethoden inspirieren und probiere Dinge aus, um dann zu entscheiden, was mir und meinem Körper guttut. Dabei mag ich mich nicht einer Gruppierung anschließen. Ich esse hauptsächlich vegetarisch, bin aber keine Vegetarierin. Ich backe meist vegan, bin aber keine Veganerin. Zu Hause verwende ich keinen weißen Zucker, aber an einem heißen Sommertag hole ich mir auch mal ein Eis und genieße es einfach. Fleisch oder Fisch kaufe ich sehr bewusst und nur selten. Kuhmilchprodukte tun mir nicht gut, Ziegen- oder Schafmilchjoghurt esse ich aber. Ich bin ein Mensch, der isst. Auf meine Art. Nach meinen eigenen Regeln.

Essen bereitet mir Freude, und meinem Körper gibt es die Energie, die er benötigt, um gut zu funktionieren. Eigentlich ganz einfach. In den letzten Jahrzehnten ist das Thema Essen allerdings um einiges komplizierter geworden. Unsere Nahrung kommt nicht mehr direkt aus unserem Garten auf den Tisch, sondern durchläuft oft komplexe Prozesse, bis sie auf unserem Teller landet. Essen ist zu einem großen Wirtschaftszweig mit vielen Interessen geworden. Ein Großteil dieser Interessen hat nicht unsere Gesundheit im Blick, sondern wirtschaftliche Faktoren. Hier sind wir gefragt, uns zu informieren, um zu entscheiden, was wir für unsere Ernährung auswählen und was nicht. Dafür müssen wir herausfinden, was uns guttut, unseren eigenen Weg gehen und unsere eigenen Regeln machen.

*»Du kannst dein Leben nicht als Reaktion auf andere führen. Du musst es zu deinem eigenen machen.«*

*Yogi Bhajan,  
Kundalini-Yoga-Lehrer*

*Ein Ernährungsstil, der auf die individuellen Bedürfnisse des Einzelnen eingeht und prinzipiell nichts ausschließt, wird »intuitive Ernährung« genannt. Bei der intuitiven Ernährung hörst du auf deinen Körper und passt dein Essen auf dessen Bedürfnisse immer wieder flexibel an.*

*»Wenn ich etwas gelernt habe, dann das: Wir müssen unseren Weg aus diesem ganzen Schlamassel hinaus kochen.«*

*Dr. Mark Hyman, Arzt und Autor*

Ich sehe uns wie die kleinen Kinder der Weltgeschichte, die erstmals mit großen glänzenden Augen vor einer riesigen Menge an Lebensmitteln stehen, aus denen wir frei auswählen können. Diese Entscheidungsfreiheit, die für uns so selbstverständlich ist, stellt eigentlich eine Sensation in der Menschheitsgeschichte dar. Oft vergessen wir, dass vor 100 Jahren kaum jemand wählen konnte, was er essen wollte oder nicht. Man nahm, was die Natur gerade im Angebot hatte. Noch nicht einmal Kaiser und Könige hatten dieselbe Bandbreite an Speisen, aus denen wir heute jeden Tag wählen.

Mit Freiheit muss man umgehen können, denn sie macht erst einmal alles möglich. Du kannst essen, bis du platzst, oder zwei grüne Äpfel pro Tag knabbern und sonst nichts. Du kannst aus deiner Ernährung eine komplizierte Angelegenheit machen oder gar nicht darüber nachdenken. Doch egal, was du tust, du triffst immer, ob bewusst oder unbewusst, eine Entscheidung. Und die Entscheidung, wie und was du isst, gehört zu den grundlegendsten überhaupt, denn dadurch bestimmst du über deinen Körper, deine Gefühle, deine Gesundheit und letztlich über dein Schicksal.

## SAGE MIR, WIE DU ISST, UND ICH SAGE DIR, WER DU BIST

*»Perfekte Gesundheit beginnt mit jedem Gedanken, den du denkst, und mit jedem Bissen, den du isst.«*

*Louise Hay, Autorin und Gründerin des Verlags Hay House*

Du bist, was du isst, sagt eine alte Weisheit. Für mich heißt das auch, dass wir an der Art, wie wir essen, erkennen können, wie es uns geht. Nirgends sonst wird so deutlich, wie unsere Beziehung zu uns selbst ist. Wenn wir essen, dann lassen wir einen Teil der Außenwelt in unser Innerstes hinein und nähren unser Lebensfeuer damit. Unsere Zellen brauchen die Nährstoffe, die wir ihnen durch unsere Nahrung anbieten. Essen in seiner reinsten Form ist ein Akt der Liebe: Wir geben unserem Körper alles, was er braucht, und stärken gleichzeitig die Verbindung zu uns selbst, weil Selbstvertrauen entsteht, wenn wir gut für uns sorgen.

Wie sorgen wir gut für uns? Nicht, indem wir wahllos alles in uns hineinschaufeln. Auch nicht, indem wir jedes Lebensmittel als potenziellen Krankmacher betrachten. Wir sorgen gut für uns, wenn wir unseren Körper mit natürlicher Nahrung versorgen. Wenn wir unser Essen mit Liebe und Sorgfalt kaufen, zubereiten und zu uns nehmen. Wenn wir ganz bei der Sache sind und unsere Nahrung genießen. Wenn wir unseren Verstand benutzen, um Nahrung auszuwählen, die unser Körper braucht, und unseren Gaumen, um sie zu genießen.



Viele Menschen entscheiden sich (oft unbewusst) für eine Ernährung nach der Vernunft oder nach dem Geschmack. Wer nur nach der Vernunft isst, neigt zur Strenge. Es fehlen das Herz, die Lust, die Sinnlichkeit. Essen wird zur Religion. Vernunftesser definieren sich genauso stark über das, was sie nicht essen, wie über das, was sie essen. Wirklich Spaß macht das nicht.

Wer dagegen nur nach dem Geschmacksprinzip isst, kommt in einer Zeit, in der der nächste Hamburger höchstens fünf Minuten entfernt ist, schnell unter die Räder. Und da ein Großteil unserer Gesellschaft aus Genusssessern besteht, haben wir auch so viele gesundheitliche Probleme:

- Mehr als ein Drittel unserer Erkrankungen gehen auf unsere Ernährung und unseren Lifestyle zurück.
- Unsere Volkskrankheiten sind Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Diabetes Typ 2 und Herzerkrankungen. Sie alle werden beeinflusst von der Art, wie wir essen und leben.
- Die häufigste Todesursache in Deutschland sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Weltgesundheitsorganisation geht davon aus, dass in 80 % der Fälle die Lebensspanne durch eine bessere Ernährung und einen gesünderen Lifestyle hätte verlängert werden können.
- Immer mehr Kinder und Jugendliche erkranken an der »Alterskrankheit« Diabetes Typ 2.
- Jeder zweite Deutsche ist übergewichtig, 16 % der Deutschen sind stark übergewichtig. Wissenschaftler prognostizieren, dass die Zahl der Übergewichtigen in Deutschland bis 2030 um 80 % steigen wird.
- Das Deutsche Krebsforschungsinstitut meldet, dass Zehntausende von Tumordiagnosen in Deutschland durch Übergewicht ausgelöst werden. Mediziner gehen davon aus, dass Übergewicht in Zukunft der Krebsrisikofaktor Nummer eins sein wird.

*Übergewicht wird anhand des BMI (Body-Mass-Index) definiert. BMI-Rechner und Bewertungen in Unter-, Normal- und Übergewicht findest du im Internet. Der Body-Mass-Index allein ist aber nicht entscheidend, es muss zum Beispiel auch der Taillenumfang berücksichtigt werden, denn Bauchfett ist das für die Gesundheit schädlichste Fett. Deshalb sollte der Taillenumfang bei Frauen möglichst nicht über 88 cm und bei Männern nicht über 102 cm liegen.*

## WONACH WIR EIGENTLICH HUNGERN

Wenn wir aus der Art, wie wir essen, Rückschlüsse ziehen wollen, wie es uns als Gesellschaft geht und wie viel wir uns selbst wert sind, dann sieht das Ergebnis nicht besonders rosig aus. Wir Deutschen befinden uns an vierter Stelle der Länder weltweit, die im Verhältnis zu ihrem Einkommen

am wenigsten Geld für ihre Nahrung ausgeben. Sogar für unser Auto wenden wir mehr auf.

Lange Zeit haben wir so getan, als hätte unser Essen keine Auswirkung auf unser Leben. Selbst viele unserer Ärzte haben nur minimale Kenntnisse darüber. Geh mal als Kranker in ein Krankenhaus und schau, was du zu essen bekommst, dann weißt du, was ich meine. Wir haben nur nach der Vernunft oder nur nach dem Genuss gegessen, und beides hat uns nicht wirklich gesünder oder glücklicher gemacht. Wir wollten es lange Zeit nicht wahrhaben, aber wir sind ganzheitliche Wesen. Wir sind nicht nur Genuss oder Verstand, Körper oder Seele. Alles in uns steht miteinander in Verbindung, ob wir das anerkennen oder nicht. Oft spüren wir diese Verbindung nicht mehr, weil wir sie so lange vergessen, verdrängt und missachtet haben.

Jetzt hungern wir nach ihr und spüren dieses »Loch im Bauch«, das aber keine Nahrung der Welt jemals stopfen kann. Verbindung ist unsere primäre Nahrung. Sie ist das, was wir wirklich brauchen, um satt zu werden. Sie entsteht dann, wenn wir uns auf den Moment einlassen. Wenn wir Gerüche wahrnehmen, den Boden unter unseren Füßen spüren und einen tiefen Atemzug nehmen. Oder wenn wir beim Einkaufen unsere Lebensmittel mit Sorgfalt auswählen, an ihnen riechen und sie anfassen. Wenn wir unser Essen mit Liebe zubereiten, es genießen und mit anderen teilen. Unsere Aufmerksamkeit schafft Verbindung – zu uns selbst, zu unserem Körper, zu unserer Umgebung und zu anderen.

Es wird Zeit, dass wir diese Lücke in uns schließen und nicht mehr bereit sind, auf echte Verbindung zu verzichten; dass wir uns keinen Tag länger nach dieser Einheit hungern lassen; dass wir nicht nach dem Rhythmus fremder Trommeln tanzen und dass wir das tun, was wir schon längst hätten tun sollen: unsere eigenen Regeln machen.

*Wir Deutschen geben nur knapp 11 % unseres Einkommens für Essen aus – vor 60 Jahren waren es noch 44 %. Für Auto und Verkehr geben wir 14 % unseres Verdienstes aus.*

*»Eine gesunde Einstellung ist ›ansteckend‹. Aber warte nicht ab, bis andere dich ›infizieren‹, sondern sei selbst der Überträger.«*

*Tom Stoppard, Dramatiker*