

Leseprobe aus:  
Melanie Mühl  
Das Ernährungsgefühl



Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf  
[www.hanser-literaturverlage.de](http://www.hanser-literaturverlage.de)

© 2020 hanserblau in der Carl Hanser Verlag GmbH & Co. KG, München

**hanserblau**

**hanserblau**



Melanie Mühl

**DAS  
ERNÄHRUNGS-  
GEFÜHL**

Wie Emotionen unser  
Essverhalten beeinflussen

**hanserblau**

I. Auflage 2020

ISBN 978-3-446-26605-6

© 2020 hanserblau in der Carl Hanser Verlag GmbH & Co. KG, München

Umschlag: ZERO Werbeagentur, München

Motive: © PixxWerk®, München

unter Verwendung von Shutterstock.com

Satz: Greiner & Reichel, Köln

Druck und Bindung: Friedrich Pustet, Regensburg

Printed in Germany



MIX  
Papier aus verantwortungsvollen Quellen  
FSC® C014889

# INHALT

VORWORT .....	7
BLUE ZONES .....	9
Die mediterrane Ernährung von Ikaria und Sardinien:	
Fettreich, einfach, von hoher Qualität .....	10
Okinawa: Achtsamkeit und Mäßigung .....	13
Jenseits der Blue Zones:	
Langes Leben durch Bewegung und Wertschätzung .....	16
Achtsame Ernährung – die Grundprinzipien .....	19
HUNGER .....	20
Die besten Nahrungsmittel bei Hunger .....	26
Die sieben Arten von Hunger .....	31
Magenhunger .....	31
Zellhunger .....	33
Augenhunger .....	35
Nasenhunger .....	41
Mundhunger .....	50
Herzhunger .....	56
Gedankenhunger .....	74
Das Gegenteil von Hunger:	
Wann ist man eigentlich satt? .....	81
Sattsein und Stress .....	94
Warum Diäten so schwer sind (und nicht helfen) .....	98
Das gute Gewissen beim Essen .....	104

ACHTSAMKEIT .....	108
Technik, Ablenkung und Selbstquantifizierung .....	109
Was Achtsamkeit ist .....	111
Meditation: Die transformative Kraft .....	114
Achtsames Essen .....	120
Achtsamkeitsübungen für jeden Tag .....	131
FASTEN – EINE TRADITIONELLE HEILPRAXIS .....	139
Unsere innere Uhr –	
ein wichtiger Begleiter des achtsamen Essens .....	147
Fasten führt zu den erstaunlichsten Ergebnissen .....	153
Heilfasten ist nicht der einzige Weg –	
Methoden des Fastens .....	155
KÖNNEN WIR UNS GLÜCKLICH ESSEN?	
UND WENN JA – WIE? .....	157
Fast Food und Zucker machen auf Dauer nicht glücklich,	
sondern begünstigen Krankheiten .....	159
Die emotionalen und gesundheitlichen	
Auswirkungen von ganzheitlicher Ernährung .....	165
NACHWORT .....	168
LITERATURVERZEICHNIS .....	172

## VORWORT

**E**s gibt fünf Orte auf dieser Welt, wo die Menschen gesünder sind und älter werden als überall sonst. Beneidenswert fit sind sie außerdem. Mit Magie hat das nichts zu tun, sondern mit einem klugen Lebensstil, von dem wir viel lernen können. Wissenschaftler haben diese Gegenden *Blue Zones* getauft, und dazu gehören das griechische Ikaria sowie die japanische Inselkette Okinawa, Nicoya in Costa Rica, Sardinien und Loma Linda in Kalifornien. Was deren Bewohner gemeinsam haben: Sie ernähren sich gesund, wenn auch nach völlig unterschiedlichen Prinzipien. Vor allem aber beherzigen die *Blue-Zones*-Bewohner eine bestimmte Haltung: Achtsamkeit.

Ganz im Hier und Jetzt zu sein und die Sinne zu schärfen, wird auch für uns immer wichtiger. In einer Welt, in der Optimierungs-Gurus die irrsinnigsten Ernährungsregeln aufstellen und einem vorgaukeln, man müsse in kürzester Zeit schlank werden, ist es nur vernünftig, ja heilsam, sich auf die wahren Bedürfnisse des Körpers zu konzentrieren. Dieses Buch soll dabei helfen.

Unumstößliche ernährungswissenschaftliche Fakten spielen ebenso eine Rolle wie die Rückeroberung unseres Körpergefühls. Welchen Einfluss hat Ernährung wirklich auf unsere Gesundheit und Langlebigkeit? Wie ernähren wir uns nicht nur gesund, sondern auch gut? Was bedeutet es, hungrig zu



sein? Bin ich ein emotionaler Esser? Die meisten von uns sind das, ohne sich dessen bewusst zu sein. Wer erst einmal das eigene Essverhalten und die eigenen Gefühle und Bedürfnisse, die dabei im Spiel sind, durchschaut hat, dem wird ein Stein vom Herzen fallen.

Wie also funktioniert Achtsamkeit im Alltag? Wie kann ich gesünder und genussvoller essen? Und: Kann ich damit abnehmen?

Das sind nur ein paar der Fragen, die dieses Buch beantworten möchte. Richtet man den Scheinwerfer auf die entscheidenden Stellen im Ernährungskosmos und beleuchtet Fakten *und* Gefühl, ist ein gesundes Leben nämlich gar nicht mehr so kompliziert. Und der Genuss kommt auch nicht zu kurz.

## BLUE ZONES

Ikaria ist eine kleine Ägäis-Insel mit verwinkelten Gassen, weißen Postkartenhäuschen und einem Strand, der so schön ist, dass die Ikarianer ihn »Seychelles« genannt haben, was gar nicht nötig gewesen wäre, weil das Außergewöhnlichste an dieser Insel nichts mit ihren landschaftlichen Reizen zu tun hat, sondern mit den Einheimischen selbst. Diese glücklichen Menschen werden steinalt, und zwar in einem derart fitten Zustand, dass man sich verwundert fragt, wie das möglich ist. An guten genetischen Voraussetzungen kann das nur zu einem kleinen Teil liegen, denn unsere Gene sind lediglich zu etwa 25 Prozent für Langlebigkeit verantwortlich.

Ikaria zählt zu den sogenannten *Blue Zones*, jenen im Vorwort erwähnten Orten, die eine auffallend hohe Konzentration von sehr alten, gesunden Menschen aufweisen und die hier noch mal genannt werden sollen: Okinawa, Nicoya, Sardinien (besonders die Dörfer der Bergregion Barbagia, wo in der Gemeinde Seulo zwischen 1996 und 2016 zwanzig Hundertjährige lebten), Loma Linda (dort ist eine große Gemeinde der Siebenten-Tags-Adventisten ansässig, die etwa zehn Jahre länger leben als der durchschnittliche Amerikaner) und eben Ikaria. Entdeckt haben die *Blue Zones* der belgische Demograph Michel Poulain und der italienische Altersforscher und Mediziner Gianni Pes. Auf der Landkarte markierten sie die

Zonen mit einem blauen Stift, daher der Name. Durch einen 2004 veröffentlichten Bericht der beiden Forscher wurde der Wissenschaftsautor Dan Buettner, der inzwischen als eine Art *Blue-Zones*-Experte gilt, auf Poulain und Pes aufmerksam. Buettner schrieb eine Titelgeschichte für das Magazin »National Geographic« unter der Überschrift: »The secrets of a long life«. Der Begriff *Blue Zones* fiel darin zum allerersten Mal.

### DIE MEDITERRANE ERNÄHRUNG VON IKARIA UND SARDINIEN: FETTREICH, EINFACH, VON HOHER QUALITÄT

Doch wie genau leben nun die Bewohner der *Blue Zones*? Die Ikarier zum Beispiel sammeln Wildgemüse und Wildkräuter, die sie in der Küche verarbeiten und aus denen sie morgens und abends Tee zubereiten. Schließlich wachsen mehr als 150 verschiedene Kräuter auf der Insel. Mittags, nach der reichhaltigsten Mahlzeit des Tages, legen sich die Ikarier für ein kleines Nickerchen hin, und abends gönnen sie sich gern in geselliger Runde ein Glas Rotwein. Dan Buettner listet in seinem Buch *The Blue Zones Solution* die wichtigsten Nahrungsmittel der Ikarier auf:

- Olivenöl
- Wilde Kräuter
- Kartoffeln (werden so gut wie täglich verzehrt, ohne Butter, Sour Cream und auch nicht in Form von Pommes)
- Schwarze Erbsen

- Feta
- Kichererbsen
- Zitronen
- Honig
- Tee aus heimischen Kräutern
- Kaffee (schwarz und stark)

Die Athener Kardiologin Christina Chrysohoou vermutet, dass auch regelmäßiger Sex bis ins hohe Alter zur Langlebigkeit der Ikarier beitrage, jedenfalls deutet darauf eine mehrjährige Studie mit mehr als 23 000 griechischen Probanden hin, unter denen sich auch Ikarier befanden, die ihr Sexleben als recht aktiv beschrieben hatten.

Die berühmte mediterrane Ernährung stellen sich wohl viele so ähnlich vor, wie es Andreas Michalsen, Chefarzt für Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Berlin und Autor des Bestsellers *Mit Ernährung heilen*, in jungen Jahren getan hat. Michalsen, damals auf Reisen in Nordspanien, bestellte in einer kleinen Pension das einzige Menü auf der Karte, nach Art des Hauses. »Ich war begeistert und stellte mir vor, dass es nun leckeren Tintenfisch, Manchego-Käse und Paella geben würde«, schreibt er in seinem Buch. Serviert wurden allerdings vier Gänge: »eine Gemüsesuppe, Salat, zwei gefüllte Teller mit Gemüse – Aubergine, Zucchini, Artischocke, weiße Bohnen, grüner Spargel, gebratene Paprika und Spinat mit reichlich Zwiebeln und Knoblauch – sowie einen süßen Nachtisch aus Pistazien, Honig und Mandeln. Zum Hauptgang wurden frisch gebackenes Brot und Oliven gereicht.« Damals war er ziemlich enttäuscht über dieses vermeintlich karge Mahl, doch heute

weiß er, dass er ein traditionell mediterranes und gesundes Essen bekommen hatte.

Genauso wenig wie Paella gehört übrigens der fantastische Serrano-Schinken zur mediterranen Ernährung. Was nicht heißt, dass man ihn aus dem eigenen Leben verbannen muss, aber dazu später mehr.

Ein Blick auf den Speiseplan aus der sardischen *Blue Zone* bestätigt den Eindruck von einfachen, aber hochwertigen Lebensmitteln:

- Ziegen und Schafsmilch
- Fladenbrot
- Gerste
- Sauerteigbrot
- Ackerbohnen
- Kichererbsen
- Tomaten
- Mandeln
- Mariendistel (die Sarden trinken einen Tee daraus zur Leberreinigung)
- Sardischer Rotwein

Der gesundheitliche Nutzen einer klassischen mediterranen Ernährung – sie senkt beispielsweise das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen- wurde in zahlreichen Studien bewiesen, auch wenn die gefeierte Mittelmeerdät 2018 einen kleinen Dämpfer bekam: Spanische Forscher mussten eine großangelegte Studie aus dem Jahr 2013 über den enormen Gesundheitsnutzen der Mittelmeerdät zurückziehen. Es hatten sich erhebliche Fehler bei der Datenerhebung eingeschli-

chen. Doch die positive Wirkung dieser Ernährung auf unsere Gesundheit ist inzwischen vielfach bewiesen, daran ändert auch die fehlerhafte Studie der Spanier nichts.

Was die Ernährung betrifft, ist eine Tatsache ebenfalls unumstößlich: Industrienahrung ist Gift. Wer jetzt hofft, dass auch für diesen Befund einmal gelten wird, was mittlerweile für die ehemals verteufelten Kohlenhydrate und bestimmte Fette gilt, wer also insgeheim an eine Rehabilitierung des Junk-Foods glaubt, der muss enttäuscht werden. Die wird nicht kommen.

### OKINAWA: ACHTSAMKEIT UND MÄSSIGUNG

Eine mediterrane Ernährung kann durchaus zu einem gesünderen, längeren Leben führen. Das beweisen die Bewohner von Ikaria und Sardinien.

Was die Superalten betrifft, belegt allerdings Okinawa, genauer gesagt das Inseldorf Ogimi mit seinen gut 3000 Einwohnern, den Spitzenplatz. Ende März 2019 waren laut Gemeindeverwaltung 437 der 3084 Bewohner älter als 80 Jahre, und 17 hatten sogar die 100 Jahre erreicht oder überschritten. Seit mehr als 40 Jahren schon interessieren sich Wissenschaftler für die Ernährungs- und Lebensgewohnheiten dieser Menschen.

Dass die Okinawaer derart lang leben, ist indes kein neues Phänomen, im Gegenteil. Bereits vor Jahrhunderten nannten

die Chinesen Okinawa neidvoll das »Land der Unsterblichen«. Forscher fanden heraus, dass die besondere Langlebigkeit in den *Blue Zones* auf vier Säulen fußt: Ernährung, Bewegung, Stressabbau und Gemeinschaft.

Die Ernährung sollte maximal pflanzenbasiert sein, möglichst komplett auf industriell verarbeitete Lebensmittel verzichten, Fisch und Fleisch dürfen nur in Maßen konsumiert werden (was besonders für Fleisch gilt). Ein hoher Ballaststoffanteil hilft, schnell satt zu werden. Alkohol ist hin und wieder erlaubt. Auf Zucker hingegen sollte komplett verzichtet werden, Softdrinks sind also tabu. Die wichtigsten Eiweißlieferanten auf Okinawa sind Tofu und Fisch. Die japanische Küche verwendet außerdem reichlich Algen, die einen hohen Gehalt an ungesättigten Omega-3-Fettsäuren enthalten. Diese lebensnotwendigen Fettsäuren kann unser Körper nicht selbst herstellen, weshalb wir sie zuführen müssen. Sie wirken entzündungshemmend, sind an etlichen Stoffwechselprozessen in unserem Körper beteiligt und helfen unter anderem bei Gelenkschmerzen und Arthrose, Blutgerinnungsstörungen und hohem Blutdruck sowie trockenen Augen. Die wichtigsten Omega-3-Fettsäuren sind EPA (Eicosapentaensäure), DHA (Docosahexaensäure) und ALA (alpha-Linolsäure).

Großer Beliebtheit erfreuen sich auf Okinawa außerdem Seetang und Süßkartoffeln, Nüsse, fermentierte Sojabohnen und Sojasprossen, Knoblauch, brauner Reis, grüner Tee und Shiitake-Pilze, und nicht zu vergessen die berühmte und für unseren Geschmack gewöhnungsbedürftige Bittergurke Goya, die eine genoppte Schale hat und zur Familie der Kürbisgewächse gehört.

Der inflationär gebrauchte Begriff *Superfood* trifft bei ihr tatsächlich zu: Sie enthält unter anderem Eisen, Kalzium, Carotin und Vitamin C. Verschiedene klinische Studien zeigen, dass sie bei Diabetikern zu einer Reduktion des Blutzuckerspiegels führt, weshalb weniger künstliches Insulin gespritzt werden muss. Ohnehin gilt auf Okinawa die »Kusui-mum«-Philosophie, sprich: Essen kann auch Medizin sein. Wohl-schmeckende Medizin, selbstverständlich!

Ohne regelmäßige Bewegung allerdings lässt sich selbst bei gesündester Ernährung (und ein bisschen Glück) die 100-Jahre-Marke nicht knacken. Die Okinawa-Japaner arbeiten vorzugsweise in ihren Gemüsegärten oder im Haushalt und legen viele Strecken zu Fuß zurück. Ihr Streben nach Lebenssinn (»Ikigai«) gibt ihnen jene mentale Stärke, die im hohen Alter besonders wichtig ist. Wenn man weiß, wofür man morgens aufsteht, tut man das gerne, wozu passt, dass es keinen Begriff für Ruhestand gibt, weil Ruhestand eben schnell in den Stillstand führt.

Die Okinawa-Japaner, auch das ist interessant, ernähren sich sehr kohlenhydratreich und fettärmer als die Sarden. Bas Kast rät in seinem Bestseller *Der Ernährungskompass* jedem, der Kohlenhydrate als Übel verdammt, einen Blick auf diese traditionelle Ernährungsweise zu werfen.

»Hier haben wir ein Volk, das zu den gesündesten der Welt gehört – und was essen diese Menschen? Größtenteils Kohlenhydrate! Einst machten die Kohlenhydrate nicht weniger als 85 Prozent der Kalorien ihrer Diät aus. Das hat sich über die Jahrzehnte gewandelt, der Anteil liegt aber heute immer noch bei knapp 60 Prozent.«



Die Okinawa-Japaner leiden sehr viel seltener als wir unter Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Zuckerkrankheiten, Krebs und Demenz. Ihre Ernährungsweise deshalb als Heilsbringer zu feiern, die man nur befolgen muss, um von fiesen Altersgebrechen und Krankheiten möglichst lange verschont zu bleiben, wäre freilich naiv. Die Kultur und Lebensweise (und ein bisschen auch die Gene) der Okinawa-Japaner haben ebenso viel mit ihrer Langlebigkeit zu tun wie die Ernährung.

So kann man sich zu Recht fragen, inwiefern die Okinawa-Japaner als konkretes Vorbild für uns taugen könnten. Und da gibt es neben dem *Ikigai*, dem Finden des Lebenssinns, noch eine zweite wichtige Erkenntnis. Die Japaner befolgen nämlich die kluge Achtsamkeitsregel »Hara Hachi Bu«, was so viel heißt wie: »Höre auf zu essen, wenn dein Magen zu achtzig Prozent gefüllt ist.« Das klingt leichter, als es in Wahrheit ist, aber dazu kommen wir später.

### JENSEITS DER BLUE ZONES: LANGES LEBEN DURCH BEWEGUNG UND WERTSCHÄTZUNG

Die bolivianischen Tsimané, Jäger, Fischer und Sammler, die sich am Ufer des Amazonas niedergelassen haben, leben zwar nicht in einer *Blue Zone*, auffallend gesund sind sie trotzdem: »Bei den Tsimané kommen Arterienverkalkungen so gut wie nie vor«, schreibt Bas Kast. Herz-Kreislauf- und Gefäß-erkrankungen sind eine absolute Seltenheit. Das sei ebenso erstaunlich wie ermutigend und könnte heißen, dass der ent-

scheidende Faktor für die häufigste Todesursache in Deutschland weitgehend selbst verursacht und damit vermeidbar sei. »Anders gesagt, Arteriosklerose ist sehr wahrscheinlich keine zwangsläufige Folge des Alterns, obwohl wir uns das üblicherweise so erklären.« Die Tsimané ernähren sich sehr kohlenhydratreich, genau gesagt beträgt der Kohlenhydrat-Anteil ihrer Ernährung 72 Prozent. 14 Prozent entfallen auf Fett und 14 Prozent auf Eiweiß. Alles vorwiegend pflanzlich: Auf dem Speiseplan stehen Reis, Mais, Kochbanane, Maniok und Früchte. Schädliche Transfette, wie in frittierten Lebensmitteln oder Margarine? Gibt es im Dschungel nicht. Allerdings verbringen die Tsimané einen großen Teil des Tages auf Nahrungssuche. Eine Jagd, teils noch mit Pfeil und Bogen, dauert gut und gerne acht Stunden oder sogar länger, wobei die Tsimané bis zu achtzehn Kilometer Regenwald durchkämmen. Die tägliche Bewegung ist also ein fester Bestandteil ihres Lebens. Wer seine täglich zurückgelegten Schritte per Tracker aufzeichnet, wird feststellen, wie lächerlich wenig wir im Gegensatz dazu im Alltag laufen. Gregory S. Thomas, Co-Autor einer großen Studie über die Gesundheit der Tsimané, ist der Ansicht, dass »Arteriosklerose vermieden werden könnte, wenn Menschen Teile des Tsimané-Lebensstils übernähmen und beispielsweise ihre Cholesterinwerte, ihren Blutdruck und ihren Blutzucker sehr niedrig hielten.« Man muss ja nicht gleich die achtzehn Kilometer der Tsimané ins Visier nehmen, 5000 Schritte pro Tag würden schon viel bewirken.