

Elke Maria Raue

Bewusst essen und trinken

Elke Maria Raue

Bewusst essen und trinken

**Ein genüsslicher Weg
zur Gesundheit**

Edition Forsbach

Hinweis:

Die Informationen und Ratschläge in diesem Buch bieten keinen Ersatz für eine möglicherweise erforderliche medizinische oder psychotherapeutische Behandlung oder eine individuelle Ernährungsberatung. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne jegliche Garantie oder Gewährleistung seitens der Autorin und des Verlages. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlages ist ausgeschlossen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Edition Forsbach

Bücher mit Herz

© Edition Forsbach, Bamberg 2023

www.edition-forsbach.de

Coverbild: © Visions-AD – Adobe Stock

Covergrafik: Tim Gouder

Autorenbild: © Erik Spilles Photography

Illustrationen: Natascha Schmitz

Printed in Germany

ISBN 978-3-95904-208-6 (Print)

ISBN 978-3-95904-209-3 (E-Book)

Widmung

Für meinen Vater Rolf Lamprecht, der gesagt hat:

„Besinnlich und heiter bringt meist weiter.“

Wie wir essen und trinken	115
Die Umgebung	116
Aufmerksamkeit, Bewusstheit	118
Mit Genuss	119
Genüsslich essen und trinken – ein alter Hut?	122
Die Zubereitung im Mund	123
Die Wirkungen genüsslichen Essens und Trinkens	126
Frisch gewagt	130

Teil III: Wie Veränderung gut gelingen kann

Das Wohlfühlgewicht	135
Der Erfolg tritt ein	143
Ideen für einen leichten Anfang	146
Ergänzender Blick	151
Anhang	163
Zucker	163
Salz	167
Wasser	168
Nahrungsmittelkombinationen	177
Das Wichtigste in Kürze	180
Literatur	187
Dank von Herzen	192
Zur Autorin	194

Warum dieses Buch

Es gibt viele Bücher zum Thema Ernährung. Jedes hat seine eigene Herangehensweise und spezielle Schwerpunkte. Jedes enthält einzigartige Aspekte. Warum also noch ein Buch? – Vielleicht genau aus diesen Gründen.

Jeder Einzelne weiß etwas zum Thema Ernährung und hat eigene Erfahrungen gemacht. Jeder Mensch ist einzigartig und daher für sich selbst gewissermaßen Experte in eigener Sache. Mit diesem Buch möchte ich aufgrund eigener Erfahrungen meinen Beitrag leisten, gleich einer herzlichen Einladung an die Lesenden: „Gestalte selbst, bewusst und beobachtend – es lohnt sich.“

Mich hat das Thema Ernährung und Gesundheit seit meiner Ausbildung zur Ernährungs- und Lebensberaterin im Grunde immer bewegt – mal mehr, mal weniger intensiv. Vor dieser Ausbildung begannen meine Selbsterfahrungen im Jahre 1993. Meine Augenärztin, die auch naturheilkundlich praktizierte, hatte mir ein Buch empfohlen, das sich mit gesunder Lebensführung und Ernährung beschäftigt. Sie tat dies nach einer Irisdiagnose bei mir. Ihr besonderer Blick und ihr „ach herrje“ haben damals zu meiner Motivation beigetragen, etwas zu verändern.

Ich habe das empfohlene Buch gekauft. Es hat aufgeweckt und bei meinem Mann Klaus und mir zu einer damals radikalen Umstellung geführt. Wir haben uns intensiver mit dem Thema beschäftigt und waren überzeugt, dass wir etwas ändern wollen. Und so haben wir es auch meinem Vater zum Geburtstag geschenkt. Eigentlich hatte er sich ein Philosophie-Buch gewünscht. Nun war es ein Gesundheitsphilosophie-Buch geworden, und wir haben ihn mit unserer Begeisterung angesteckt.

Wir haben zuerst unseren Vorratsschrank ausgemistet: H-Milch, Weißmehl, Haushaltszucker, Kochsalz, Fertigprodukte mit Zusatzstoffen ... alles raus! Wie haben wir dies bloß vorher essen können? Auf einmal war dies unvorstellbar! Wir wunderten uns, was und wie lange

unsere Körper alles hinbekommen hatten, trotz widriger Umstände und solch mangelhafter Versorgung und Fürsorge durch uns.

Zunächst stellte sich die Frage: Was sollten wir jetzt essen? Doch unser Vorratsschrank blieb nicht lange leer. Er füllte sich wieder mit Nüssen, Samen und anderen wertvollen Nahrungsmitteln, und wir waren begeistert bei der Sache. Wir kauften eine Getreidemühle, um aus frisch gemahlenem Mehl Brot zu backen, Keimgläser, um Sprossen zu züchten, die dann unseren Salat bereicherten. Viel frisches Gemüse und Obst haben wir jede Woche in unserem neu entdeckten Bioladen gekauft und über dreieinhalb Stockwerke hochgetragen. Treppensteigen ist wohl auch gesund!

Uns ging es besser und besser. Wir verloren überflüssiges Gewicht und Beschwerden. Klaus hatte keine Magenprobleme mehr, und ich fühlte mich insgesamt energievoller. Mein Vater stellte nach einiger Zeit fest, dass er keine Speichelsteine mehr hatte, seine rheumatischen Beschwerden in der Schulter zogen sich zurück. Und er baute begeistert noch mehr Gemüse, Obst und Kräuter in seinem Garten an, wovon auch wir profitieren durften.

Bei mir folgten weitere Selbsterfahrungen wie Fasten, Rohkostwochen und anderen Ernährungsrichtungen. Blutgruppendiät, Ernährung nach Hildegard von Bingen, Trennkost gehörten dazu. In dieser Zeit habe ich meine Körperwahrnehmung intensiviert. Alleine schon mehr Wasser zu trinken und auf eine bewusst gestaltete zeitliche Verteilung der getrunkenen Flüssigkeitsmenge zu achten, führten zu einer deutlich verbesserten Konzentration, einer besseren Bekömmlichkeit der Mahlzeiten, weniger Kreislaufbeschwerden und regelmäßigerer Verdauung.

Jede Form von Ernährung hatte Auswirkungen auf mich, meinen Körper und mein allgemeines und emotionales Befinden. Manches ist mir gut bekommen, manches besser, manches nur gut für eine gewisse Zeit.

Geblieden sind bis heute diverse Elemente verschiedener Ernährungsformen und natürlich die Grundsätze. Hierzu gehören: pflanzenbetont, viel Frisches, biologisch angebaut, artgerechte Haltung, möglichst gut kombiniert, schonend und mit viel Liebe zubereitet.

Geblieden ist auch die möglichst unvoreingenommene ehrliche Selbstbeobachtung, die mich immer wieder in meiner Entwicklung weiterbringt.

2016 bin ich dann dem Schmauen[®] begegnet. Es bedeutet in Kürze: gründlich kauen, einspeicheln und intensiv schmecken. Dies war wieder eine Bereicherung für mich, denn zum Was war nun verstärkt das Wie dazugekommen. Die guten Wirkungen eines intensiven „Wie“ auf mein Wohlbefinden haben mich überzeugt und motiviert, weiterzumachen und mich wieder einmal intensiver mit dem Thema Ernährung zu beschäftigen. Zunächst für mich selbst und später auch, um eigene gute Erfahrungen an interessierte Menschen weiterzugeben.

In diesem Buch möchte ich einen kleinen Teil Hintergrundwissen greifbar machen, Aspekte verknüpfen, Erfahrungen weitergeben. Ich gehe Fragen nach wie: Welche Organe sind an unserer Verdauung beteiligt, was leisten sie? Was bedeutet Verdauung, was geschieht in unserem Körper? Welche Auswirkungen hat es auf uns, was und wie wir essen? Warum lohnt es sich, sich mit dem Thema zu beschäftigen?

Mein Buch hat das Ziel, zu überzeugen und dazu einzuladen, wohlthuende Veränderungen zu wagen und eigene Erfahrungen zu sammeln. Insbesondere möchte ich dafür werben, auf das eigene Körperempfinden zu achten.

Essen und Trinken, noch bewusster und genüsslicher als vielleicht bisher, schenkt Freude und ist ein nachhaltiger Weg zu mehr Wohlbefinden und zu sich selbst.

Lassen Sie sich inspirieren und probieren Sie es neugierig aus! Die Ernte gehört Ihnen.



TEIL I: EINIGE GRUNDLAGEN

Vom Segen der Veränderung

Veränderung ist das Salz des Vergnügens.

Friedrich von Schiller

Unser Wohlbefinden, unsere Lebenszufriedenheit und gute Gesundheit beruhen auf einem relativen Gleichgewicht aller Einfluss nehmenden Faktoren. Dazu gehören:

- **Bei uns selbst:** Innere Grundhaltung, Erfahrungen, Denken, Atmung, Ernährung, Bewegung, Entspannung, Schlaf, Humor, Selbstwirksamkeit.
- **Mit dem Außen:** Soziale Beziehungen – Familie, Freunde, Wohnumfeld, Arbeitssituation –, Umwelteinflüsse, finanzielle und Umgebungssicherheit.

Alles hängt mit allem zusammen und beeinflusst sich gegenseitig. Das bedeutet, dass alles auch durch Veränderungen auf den verschiedenen Ebenen beeinflusst werden kann.

Wir können auf vieles Einfluss nehmen, vielleicht in gewisser Weise und bis zu einem gewissen Grad sogar auf alles. Und wir tun dies in jedem Augenblick, bewusst und unbewusst.

Mit allem, was wir tun und lassen, sei es durch das Denken, Atmen, Trinken, Essen, Bewegen, Arbeiten und Ausruhen, nehmen wir daher Einfluss auch auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Ob sich dieser Einfluss förderlich für uns auswirkt, wird im Wesentlichen von der Qualität des *Was* und der Art und Weise, also des *Wie*, bestimmt.

Dieser Einfluss ist umso machtvoller, je häufiger wir uns ihm aussetzen. Welche Dinge tun wir wie am häufigsten?

Nach dem Denken kommt zunächst das Atmen, das wir in der Regel mehrfach in der Minute wiederholen.

- Welche Luft atmen wir ein? – Großstadtluft oder frische Waldluft?
- Wie atmen wir? – Flach oder tief und die gesamte Lunge nutzend?

Hinsichtlich des Essens und Trinkens könnten wir beispielsweise fragen:

- Welche Nahrung nehmen wir zu uns? – Fast-food/Junk-food oder natürliche Lebensmittel?
- Wie essen wir? – Hastig und schnell oder langsam und genüsslich?

Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen, heißt es im Volksmund. Und das tut es nicht nur, weil wir Lebensmittel zum Überleben brauchen, sondern auch, weil es mit Genuss verbunden ist.

Schon kleine Veränderungen zum Beispiel dabei, was und auch wie wir essen und trinken, können tiefgreifende und weitreichende Wirkungen entfalten. Ökonomisch und ökologisch wirken sie nachhaltig in alle Lebensbereiche hinein.

Die Veränderung an sich

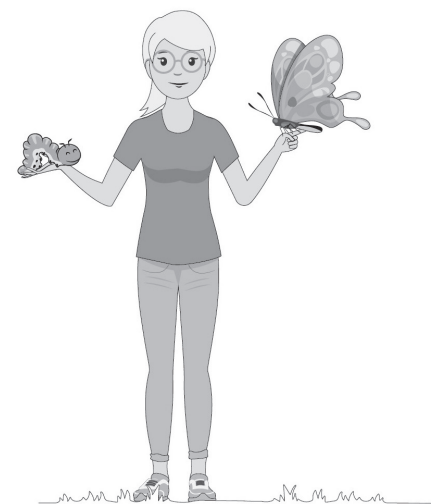
Die einzige Konstante im Leben ist die Veränderung. Dieses Zitat des griechischen Philosophen Heraklit beschreibt ein Lebensprinzip. Alles verändert sich laufend. Wenn wir in einem Augenblick noch satt und zufrieden sind, möchten wir diesen Zustand oftmals am liebsten konservieren. Doch nach einiger Zeit verlangt etwas in uns wieder nach Veränderung. Vielleicht, weil es uns in gewisser Weise langweilt? Wir benötigen neue Reize, neue Inspiration, Abwechslung. Nur so fühlen wir uns lebendig. Und das Leben schenkt sie uns. Kein Weg, ganz gleich, wie oft wir ihn gehen, ist immer gleich. Das Wetter, die Tageszeit und auch unsere Stimmung lässt ihn immer ein wenig anders wirken.

Leben ist Bewegung, Veränderung, Entwicklung. Es fordert von uns und unserem Körper ständige Anpassung aufgrund innerer und äußerer Reize wie Kälte, Wärme, Bewegung, Ruhe, Muskelanstrengung, Verletzungen, Stress, Unsicherheiten, Liebe.

Veränderungen können nicht nur aufgrund von Notwendigkeiten, sondern auch aufgrund innerer Reflexion aktiv vorgenommen werden.

Freiwillige Veränderungen sind oft mit Abenteuerlust und Neugier verbunden, mit dem Wunsch nach innerer Weiterentwicklung. Manchmal stehen Veränderungen aber auch Bedenken im Weg: Was passiert, wenn ...? Es könnte ja schlimmer kommen ...? Solche Gedanken mahnen uns zur Vorsicht, was grundsätzlich gut ist. Und es ist auch gut, das beizubehalten, was wir als sinn- und wertvoll erkannt haben, wenn es für die jeweiligen Situationen passt. Wenn wir jedoch ein „mögliches Risiko“ abgeschätzt haben und erkennen, dass Bedenken keine Grundlage haben, sie uns möglicherweise sogar von den Chancen zur Verbesserung, für angenehmere Umstände, starke Gesundheit oder gute Gefühle abhalten, gilt es, diese Gedanken zu verabschieden.

Der Veränderung die Tür schließen, hieße, das Leben selbst aussperren, so formulierte es Walt Whitman.



Der Antrieb zur Veränderung

Wir essen und trinken schon unser Leben lang. So haben sich Gewohnheiten herausgebildet. Bekannte und angenehme Geschmackserlebnisse wiederholen wir gerne. Insbesondere dann, wenn sie mit wohligen Erinnerungen verknüpft waren, erhoffen wir uns, das damit verknüpfte Gefühl wieder zu fühlen. Dies beeinflusst bewusst oder unbewusst unsere Wahl des „Was wir essen“.

Auch bezogen auf das „Wann“ und „Wie“, das „Wie oft“ und „Wie viel“ und das „Warum“ haben wir uns ein bestimmtes Verhalten angewöhnt.

Wollen wir unseren Körper durch sinnvolle Veränderungen unterstützen, ist es wesentlich, auf seine Signale zu achten und sie zu beachten, also ein gutes Körpergefühl zu entwickeln und zu reflektieren. Denn wenn wir wissen, warum bestimmte Veränderungen sinnvoll sind, und wenn wir Zusammenhänge und Auswirkungen unserer Gewohnheiten verstehen, motiviert uns dies, vertraute und bequeme Pfade zu verlassen. Veränderungen dienen bestenfalls einem anzustrebenden Ziel, einem „Wozu“, das heißt, sie sollten für uns einen Nutzen haben.

Kenntnisse über den Aufbau unseres Körpers, die Abläufe der Verdauung und andere Funktionsweisen helfen, ein Verständnis dafür zu entwickeln, warum bestimmte Veränderungen sinnvoll sind. Daher erhalten Sie nachfolgend einen kleinen Ein- sowie einen Überblick über die an der Verdauung beteiligten Organsysteme und deren Leistungen. Ich werde einige Zusammenhänge erläutern, um die Empfehlungen in diesem Buch nachvollziehbar zu machen.

Mit diesen Empfehlungen möchte ich Anregungen zur Verbesserung Ihres Wohlbefindens geben. Unser Körper wird leistungsfähiger und stabiler, das Körpergewicht reguliert sich, emotionale Ausgeglichenheit wird gefördert.

Neben der Überzeugung, dass und warum etwas sinnvoll ist, können gesundheitliche Beeinträchtigungen, körperliches Unwohlsein und auch emotionale Unzufriedenheit eine starke Motivation sein, Er-

kenntnisse in die Tat umzusetzen. Oftmals sind wir sogar erst, wenn diese auftreten, bereit, über uns selbst nachzudenken, unser Verhalten oder unsere Einstellung zu hinterfragen und lieb gewonnene Gewohnheiten zu verändern. Durch eine gute Reflexionsfähigkeit können wir diesen Weg vermeiden, weil wir frühzeitig einen wohltuenderen einschlagen können.

Manchmal gewöhnen wir uns sogar an gewisse Beeinträchtigungen und sind vielleicht bequem oder einfach nicht willens oder mutig genug, aktiv zu werden. Um uns aus unserer Komfortzone zu locken, muss dann die vertraute „Qual“ stärker werden. Erst, wenn wir ernsthafter erkranken, ein Arbeiten gar nicht mehr möglich ist, ist er da, der Raum für uns selbst. Wir reduzieren unsere Außenkontakte oder stellen sie bis auf mögliche Unterstützer ein. Ruhe, keine Telefonate oder Ablenkung, kaum oder nichts essen, nur Wasser oder Tee – mehr Bedürfnisse haben wir dann meist nicht.

Und dann ist auch die Zeit da, unserem Innersten Raum und Gehör zu schenken, uns und unser Leben einmal von außen zu betrachten und in den Körper zu spüren. Zeit dafür, die Gefühle wahrzunehmen, die sich im Alltag kaum zeigten. Oder wenn sie es kurz wagten, eher hinderlich waren, ja ungelegen kamen, weil etwas anderes wichtiger erschien. Gefühle, die wir schnell wieder in die „Kiste“ verbannt haben. Vielleicht versprechen wir uns in solchen Momenten gerade noch, uns später um sie kümmern zu wollen. Doch wann kommt dieses Später?

Die erzwungene Ruhe und Unmöglichkeit, sich mit Dingen im Außen zu beschäftigen, schenken uns die Chance, das eigene Verhalten und den Lebensweg auf den Prüfstand zu stellen und Fragen zu reflektieren, wie:

- Warum bin ich jetzt krank?
- Ist mir etwas zu viel geworden?
- Fehlt mir etwas? Ist es nur Licht, Bewegung, Vitamin C oder sind es vielleicht auch Umarmungen oder ...?

- Welche Gewohnheiten, welche Begegnungen, welche Tätigkeiten tun mir wahrhaft gut und erfüllen mich mit Freude?
- Bin ich zufrieden und wenn nicht, welchen Anteil habe ich selbst daran? Will ich etwas verändern und wenn ja, was und wie?

Gerade bei Kindern, dies haben mir erfahrene Erzieherinnen berichtet, ist zu erkennen, dass sie nach durchgestandener Kinderkrankheit einen Entwicklungssprung gemacht haben. Und auch viele Erwachsene, selbst diejenigen mit sehr ernsten Erkrankungen, empfinden rückblickend, wie wertvoll die Erkrankung für ihre Weiterentwicklung war. Bei allem Schmerz und Unbill, den die Krankheit mit sich brachte, haben sie durch diese zu sich selbst und zu größerer Zufriedenheit gefunden. Sie haben ihre Werte neu definiert. Sie haben alte Wunden und Traumata angeschaut, ggf. mit Unterstützung geheilt, und neue, tiefere Lebensfreude gefunden.

Krankheiten und Symptome sind individuell und geben uns Hinweise. Sie sind ein Geschenk, wenn wir sie annehmen und ihnen auf den Grund gehen. Doch auch in Zeiten, in denen wir uns gut fühlen, kann es ab und an hilfreich sein, unsere Gewohnheiten präventiv auf den Prüfstand zu stellen, damit uns nicht erst Unwohlsein darauf aufmerksam machen muss – vielleicht einfach jetzt?

Gesundheitssäule Essen und Trinken

*Die wichtigsten Dinge des Lebens
spielen sich zwischen Anfang und Ende des Verdauungskanals ab.*

Paracelsus

Nach dem Denken, der Atmung und der Bewegung sind Essen und Trinken das Häufigste, das wir täglich tun. Ernährung liefert Energie zum Leben und beeinflusst uns vielfältiger, als wir gemeinhin annehmen.

Essen und Trinken kann etwas sehr Genussliches sein, und es ist daher besonders verlockend, hier mit einer Prüfung unserer Gewohnheiten zu starten. Genuss macht Freude und ist Motivation per se.

Was bedeutet essen und trinken?

Wenn wir essen und trinken, haben wir die Bereitschaft, etwas außerhalb von uns, etwas Fremdes, in uns aufzunehmen, mit dem Ziel, dass es uns nährt und guttut. Wir lassen es herein und uns ein.

Vorher prüfen wir die Nahrung über Aussehen und Geruch auf mögliche Bekömmlichkeit und Schmackhaftigkeit.

Es folgt das weitere nähere Kennenlernen und Prüfen durch die Aufnahme in den Mund. Hier wird idealerweise gekaut und zerkleinert, eingespeichelt, vermischt und geschmeckt. Dieses Wahrnehmen erfordert Aufmerksamkeit und im Hier und Jetzt zu sein.

Und dann, wenn es klein genug ist, wenn wir bestenfalls alles herausgeschmeckt und für gut befunden haben, dann verleiben wir es uns ein, wir schlucken es. Nun setzen sich die nachfolgenden Organe unseres Körpers weiter mit der Nahrung auseinander und zerlegen sie in kleinste Teile.

Im Magen erfolgen die weitere Aufschlüsselung und Verarbeitung. Wenn hier festgestellt wird, dass doch etwas nicht stimmt, kann es noch wieder zurückgeschickt werden und den Magen auf umgekehrtem Wege wieder verlassen.