

Buchbesprechung

Der Weg zum untrüglichen Bauchgefühl Warum wir uns auf unseren Appetit verlassen sollten ...

Wer sich damit begnügt, nur den Buchtitel zu lesen, könnte schlussfolgern: *Wunderbar! Dann bin ich auf der richtigen Seite, ich esse immer nur, worauf ich Appetit habe! Her mit dem Junkfood!* In ihren ausführlichen Kapiteln erklärt die Autorin dem Leser jedoch sehr anschaulich, warum ein anderer Weg in puncto *Ernährung* und *Genuss* die bedeutend bessere Entscheidung ist.

Nie zuvor hatte der Verbraucher eine derart umfangreiche Auswahl an Nahrungsmitteln wie heute. Unzählige Ernährungsratgeber überschwemmen den Büchermarkt. Widersprüchliche Informationen, sowohl von „Ernährungsaposteln“ als auch aus Kreisen der Ernährungswissenschaft und Medizin bringen mehr Verunsicherung als Nutzen. Diäten aller Art werden vielversprechend angepriesen. Jederzeit können uns spezielle Apps und das Internet darüber informieren, was und wie viel wir wann essen sollen. Nährwerttabellen, Zahlen und Grafiken können anfangs motivieren. Aber geht es uns damit wirklich besser? Was ist gesund? Die Ökotrophologin Meike Ehrlichmann glaubt „nicht mehr daran, dass ein schlussendlicher Beweis für die eine gesunde Ernährung möglich ist.“ Ernährungswissenschaftliche Tabellen gelten in der Regel für den Durchschnittsmenschen. Individualität werde nicht erfasst. Aber kein Mensch ist wie der andere, und nicht einmal eine Tomate ist gleich Tomate.

Brauchen wir Abnehmdiäten, Tabellen, Listen, Apps? „Wer Diät macht, wird wahrscheinlich dick“, sagt die Autorin und bezieht sich auf die Untersuchung finnischer Forscher. Im Grunde ist es so einfach: „Das Geheimnis schlanker Menschen ist vielleicht, dass sie aufhören, wenn sie satt sind. Und vor allem gar nicht erst essen, wenn sie keinen Hunger haben. Viele haben aber genau dies verlernt.“

Viele Menschen suchen nach Orientierungshilfen. Diese erhalten sie auch von der Ernährungsberaterin Meike Ehrlichmann, aber ohne Normen und Dogmen. Ihr Buch bietet umfangreiche und gut aufbereitete Kapitel zu den wesentlichen Themen der Ernährung und zeigt auf, wie wohltuend es ist, sich von rigiden Essvorschriften zu lösen.

Anschaulich und geradezu spannend erklärt die Autorin den Stoffwechsel, den Einfluss von (Hunger-)Hormonen, das Belohnungssystem im Gehirn, ausschlaggebende Darmfunktionen, Stressfaktoren, überhörte Signale und das Kreuz mit dem schlechten Gewissen.

Sie beschreibt den Prozess der achtsamen Wahrnehmung der „ehrlichen“ Bedürfnisse auch bei der Nahrungsmittelauswahl. Es gehe um Vielfalt und vor allem um Qualität statt Quantität. Nach dem „Liebig’schen Fass“ funktioniere Sättigung nicht, solange „wesentliche Nährstoffe, auch Mikronährstoffe oder vielleicht sogar die neuentdeckten sekundären Pflanzenstoffe, auf der Strecke bleiben. Dann will der Körper mehr essen, bis der Nährstoffbedarf erfüllt ist.“

Meike Ehrlichmann kombiniert Beispiele aus der Praxis mit aufschlussreichen Einblicken in die Forschungsergebnisse renommierter Wissenschaftler.

Ausführlich widmet sie sich dem „Schmecken und Schmecken lernen“, der Achtsamkeit beim Essen, dem Registrieren der körpereigenen Signale und dem Entdecken des echten Hungergefühls. Es geht darum, „Fehlprogrammierungen“ aufzulösen und durch die - wie sie es nennt - ehrliche Intuition zu ersetzen. Erst dann sind die Signale, die der Körper aussendet, verlässlich.

„Gesund essen heißt, den Körper mit dem zu versorgen, was er braucht“, schreibt Maike Ehrlichmann. Und der vermeintliche Appetit auf Süßigkeiten könne ein Hinweis auf ein anderes Energiedefizit sein, beispielsweise Flüssigkeits- oder einfach nur Sauerstoffmangel.

Zuletzt stellt die Autorin einige Tipps für die Küchenpraxis vor. Wer tausend Rezepte sammle, verliere leicht den Überblick. Auf einem guten Weg ist, wer sich die Fähigkeiten aneigne, mit minimalem Aufwand eine Mahlzeit zuzubereiten oder sich anderweitig mit (vollwertigem) Essen zu versorgen. „Alles in allem muss Kochen und Essenzubereiten so einfach und verinnerlicht werden, dass man es ohne Kopferbrechen beherrschen kann. Denn wirklich Zeit kostet nicht das Kochen, sondern das ‚Über-das-Kochen-Nachdenken‘ ... und nach Anleitung kochen“.

Der praxisbezogene, kurzweilige Ratgeber ist geeignet für Gesunde, die sich auf den Weg zum selbstbestimmten, genussreichen Essen in Gelassenheit begeben möchten. Doch ganz so einfach ist der Prozess nicht, das echte, untrügliche Bauchgefühl zu erlangen. Nicht jedem wird es leichtfallen, sich von eingefahrenen Gewohnheiten zu lösen und die Empfehlungen der Autorin in die Tat umzusetzen. Dann könnte durchaus eine geeignete Ernährungsberatung helfen, den eventuell schwierigen Einstieg zu meistern.

Die wesentliche Botschaft an die Leser lautet:

Entdecke deine unverfälschte Intuition und werde dein eigener Ess-Coach!

Ein lesenswerter Ratgeber insbesondere für alle, die sich mit der vermeintlich „guten, alten Hausmannskost“ oder mit Fast Food versorgen, aber auch für diejenigen, die über den Tellerrand hinaus schauen und ihre Ernährungsgewohnheiten optimieren möchten.

Maike Ehrlichmann:

„Einfach ehrlich essen. Warum wir uns auf unseren Appetit verlassen sollten“

HIRZEL Verlag, Stuttgart, 1. Auflage 2017, 168 S., kart., 19,90 €

ISBN 978-3-7776-2662-8

Ilona M. Schütt

Praxis für Ernährungsberatung

Hamburg

www.basenfasten-hamburg.net