

Glücklich durch Appetitologie®:

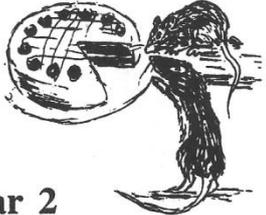
Das folgende Experiment von amerikanischen Schülern zeigt:

Industriekost macht unglücklich!

Umgekehrt:

Es macht glücklich, wenn wir uns naturbelassen und artgerecht ernähren!

Und das schon nach 37 Tagen!

	Futter	Beobachtung nach 37 Tagen
Paar 1 	Körner, Möhren Rüben Früchte	glücklich, ruhig gesund ließen sich anfassen
Paar 2 	Pudding Kuchen Milchshakes Limo Dosenfrüchte	nervös, mager hyperaktiv, bissig Fellverfärbungen kleiner als Paar 1

Aus: „Unkonzentriert, Aggressiv, Überaktiv“, Leer 2003 / Mit freundlicher Genehmigung von: Friedrich Klammrodt

Ein leckeres Essen zu genießen macht allen Menschen Spaß! Es hebt die Stimmung, wenn man etwas isst, was wirklich gut schmeckt. Essen genießen ist unser erstes und wohl auch unser letztes Vergnügen im Leben!

Umgekehrt gibt es nichts, was uns so sehr den Appetit verdirbt und „auf den Magen schlägt“, wie eine schlechte Stimmung oder Depression. Alte Menschen, die ihren Partner verlieren, nehmen oft viele Kilo Gewicht ab, weil sie keinen Appetit mehr haben und nichts mehr essen. Deshalb müssen Depressive wieder lernen zu genießen und sich an kleinen Dingen zu freuen.

Ich erlebe es selbst immer wieder: Wenn ich etwas gegessen habe, was mir wirklich gut geschmeckt hat, steigt im Anschluss daran die Stimmung. Wenn unser Körper und auch unser Gehirn die Nährstoffe bekommen, die sie brauchen, geht es uns körperlich und psychisch besser. Auch langfristig hat es positive Auswirkungen auf meine Stimmungslage, wenn ich mich nach den Grundregeln der Appetitologie® ernähre.

Umgekehrt ist es fatal, wenn man sich einfach irgendetwas „reinzieht“, egal, wie es schmeckt. Menschen, die nicht auf die Grundregeln der Appetitologie® achten, die

viel „Junk Food“ und Süßigkeiten essen und viele süße Softdrinks trinken, wirken oft dumpf, apathisch und lustlos. Ich bin manchmal erschrocken über die Apathie und Dumpfheit schon kleiner Kinder! Ich bin mir sicher, dass das auch eine Folge eines hohen Zuckerkonsums und eines Vitaminmangels ist!

Auch die zunehmende Aggressivität und Gereiztheit vieler junger Leute hat mit Sicherheit etwas zu tun mit dem hohen Konsum von industriell verarbeiteten Nahrungsmitteln! Die psychischen Auswirkungen einer stark verarbeiteten, nicht artgerechten Ernährung zeigt das Fütterungs-Experiment mit Ratten sehr eindrucksvoll (siehe Bild oben).

Wer weiß, wie viele Patienten in unseren psychiatrischen Kliniken eigentlich eine Ernährungsumstellung bräuchten? Die Auswirkungen eines hohen Zuckerkonsums auf die Psyche sind so dramatisch, das allein deswegen Zucker und Softdrinks mit einer hohen Genussmittelsteuer belegt werden müssten!

Forscher, die Naturvölker untersuchten, waren immer wieder beeindruckt von der Zufriedenheit und Gastfreundschaft der Menschen. Der amerikanische Zahnarzt Dr. Price hat in den 1930-er Jahren zahlreiche Naturvölker weltweit untersucht. Immer wieder viel ihm auf, dass die Menschen zufrieden und glücklich waren, wenn sie von der Zivilisation noch unberührt waren und ihre traditionelle Kost aßen. Doch wenn er in ein Nachbardorf kam, wo die Menschen auf industriell verarbeitete Nahrungsmittel umgestiegen waren, wirkten sie mürrisch und unzufrieden.

Zusammenfassung:

Ernähren sie sich artgerecht und naturbelassen nach den Grundregeln der Appetitologie®, und sie werden merken, dass sie ausgeglichener und zufriedener werden!

Nicht nur ums Essen drehen!

- Was kann ich sonst noch tun, um glücklich zu sein? -
- Gelassenheit, Zufriedenheit, Spiritualität und Lebenslust –

Wir erleben viele Menschen, die krank und unglücklich werden, weil sie sich über längere Zeit falsch ernährt haben. Eine gute Ernährung ist die Basis für ein gutes Leben!

Aber es gilt auch: **Das Leben ist mehr als essen und trinken!** Gerade unter den Gesundheitsbewussten gibt es auch Menschen, die sich nur noch um die Themen Ernährung, Sport und Gesundheit drehen! Und alles Extreme ist ungesund!

Manche werden sogar krank, weil für sie das Essen ein ständiges Problem ist: Die Zahl der Essgestörten nimmt in Deutschland ständig zu. Ein Kennzeichen für eine Essstörung ist, dass das ganze Leben nur noch ums Thema „Essen“ kreist.

Dr. Steven Bratman definierte 1999 in seinem Buch „Health Food Junkies“ ein neues Krankheitsbild: Die „Orthorexia Nervosa“. In Anlehnung an das Wort „Anorexia Nervosa“ (Magersucht), würden diese Menschen ständig nur noch um die Frage kreisen: „Darf ich dieses oder jenes Essen?“ In Ansätzen habe ich das selbst bei mir erlebt: Je mehr ich über gesunde und ungesunde Ernährung wusste, umso komplizierter wurde das Essen. Wir werden heute überfüttert mit Informationen

darüber, was gesunde und was ungesunde Nahrungsmittel seien. Zum Teil widersprechenden sie sich. Und immer wieder kommt es auch zu Korrekturen: Plötzlich ist dann Seefisch nicht mehr so gesund, weil wir z.B. erfahren haben, wie viel Quecksilber große Meeresfische enthalten.

Das kann dazu führen, dass Menschen Angst vor dem Essen oder vor dem Genuss bestimmter Nahrungsmittel bekommen!

Wenn sie so etwas bei sich bemerken, müssen sie gegensteuern! Wenn sie sich grundsätzlich nach den Regeln der Appetitologie[®] ernähren, dürfen sie bei einer Einladung zum Kaffee auch einmal getrost ein Stück Sahnetorte genießen. Das wird sie nicht gleich umbringen. Und es ist o.k., wenn sie auch einmal „fünf gerade sein lassen“. Die Ausnahmen sollten nur nicht zur Regel werden...

Der **Bestsellerautor Dr. Manfred Lütz** (bekennender Katholik und Chefarzt einer Psychiatrischen Klinik) hat 2002 ein sehr originelles **Buch** herausgegeben mit dem Titel „Lebenslust“. Der Untertitel lautet: „**Wider die Diät-Sadisten, den Gesundheitswahn und den Fitness-Kult**“ – „Ein Buch über Risiken und Nebenwirkungen der Gesundheit und darüber, wie man länger Spaß am Leben hat“. Lutz stellt die These auf, dass für viele Menschen heute Gesundheit und Fitness zu einer neuen Religion geworden seien.

Und er vergleicht diese neue Gesundheitsreligion mit dem katholischen Christentum: „Unsere Vorfahren retteten ihre Seele, wir unsere Figur“. Diese neue Gesundheitsreligion sei aber gnadenlos: Wenn jemand krank wird, so würde heute sofort mit dem Finger auf ihn gezeigt werden: „Du hast ja auch geraucht und dich schlecht ernährt!“ Und diese „Sünden“ könnten nicht, wie früher, bei der Beichte einfach vergeben werden. Am Ende des Lebens würde sich die Unbarmherzigkeit der Gesundheitsreligion zeigen. Denn auch die, die ständig nur auf ihre Gesundheit achten, würden ja irgendwann krank werden und sterben müssen. Gerade für diese Menschen würde oft eine Welt zusammenbrechen, wenn sie z.B. mit der Diagnose Krebs konfrontiert werden würden.

Lutz kritisiert, dass der Fitness-Kult und der Diät-Sadismus vor Allem eins vertreiben würden: Die Lebenslust. Beim Lesen des Buches „Lebenslust“ wurde mir persönlich klar, wie wichtig es ist, auch ein so wichtiges Thema wie die Appetitologie[®] nicht verkrampt anzugehen!

Lassen sie sich bitte durch die Beschäftigung mit der Appetitologie[®] auf keinen Fall den Spaß am Leben oder den Spaß am Essen verderben! Gelassenheit gegenüber dem Leben und gegenüber dem Essen ist auch als angehender Appetitologe wichtig! Das Leben ist viel zu ernst! Es wäre schade, wenn auch noch das Essen zum Problem werden sollte! Nein! Gerade die Appetitologie[®] will ihnen ja helfen, das Essen wieder bewusster zu genießen und sich am Appetit als einem sinnlichen Genuss zu freuen.

Unser Appetit ist aber auch von unserer Grundstimmung abhängig. Ich habe bereits darauf hingewiesen, dass nichts unseren Appetit so sehr hemmen kann, wie etwas, das uns seelisch „auf den Magen schlägt“. Wenn sie also einmal keinen Appetit auf irgendetwas haben, kann es sein, dass sie einfach nur „schlecht drauf“ sind. Umgekehrt neigen andere in solchen Situationen zu „Fressattacken“. Wir reden ja auch vom „Kummerspeck“.

In beiden Situationen dürfen sie sich nicht zu sehr aufs Essen fixieren. Unternehmen sie etwas anderes Schönes. Etwas was ihnen Spaß macht, und sie wieder auf gute Gedanken bringt!

Nicht nur Essen kann Spaß machen. Es gibt so viel anderes, was die Lebensfreude steigert. Hier eine kleine unvollständige Auswahl:

- Hören sie schöne Musik. Vielleicht tanzen sie einfach mal dazu?
- Machen sie einen schönen Spaziergang
- Lassen sie sich von der Sonne bescheinen
- Atmen sie einmal tief durch und genießen sie einfach den jetzigen Augenblick
- Treffen sie Freunde
- Unternehmen sie etwas völlig Neues
- **Legen sie für sich selbst eine Hitliste an: Was macht mir Spaß?**

Als weitere Anregung hierzu empfehle ich ihnen das **Quadro-Heft „Lebensfreude – Die Fülle des Lebens entdecken“ von Kerstin Hack**. Sie hat eine Menge Ideen, was alles Spaß machen kann.

Für mich persönlich ist mein **christlicher Glaube** eine große Hilfe, dem Leben gegenüber gelassener zu sein. Jesus selbst sagte: „Der Mensch lebt nicht vom Brot allein, sondern von jedem Wort, das Gott spricht“ (Matthäusevangelium, Kapitel 5, Vers 4). Das christliche Evangelium (wörtlich: Gute Nachricht) sagt, dass Gott jeden einzelnen Menschen persönlich liebt und in seiner Hand hält. Das gibt mir ein ganz starkes Grundgefühl der Geborgenheit und Gelassenheit. Ich brauche mich nicht um alles selbst zu kümmern! „Es gibt eine große segnende Kraft, die Gott heißt“, so hat es einmal Martin Luther King formuliert.

Wenn ihnen dieses Urvertrauen fehlt, lesen sie bitte in der Bibel einmal den Psalm 23 (oder 27) oder die Geschichte vom verlorenen Sohn im Lukasevangelium, Kapitel 15. Sie werden auf gute Gedanken kommen! – Sollten Sie zum christlichen Glauben keinen Zugang finden, versuchen sie trotzdem ihr Leben durch Spiritualität zu bereichern.

Zusammenfassung:

Mir ist es wichtig, dass sie ein zufriedener und fröhlicher Appetitologe® werden! Wenn sie sich zwanghaft nur ums Essen drehen, wird ihnen das Leben und auch das Essen keine Freude mehr machen. Gutes Essen ist eine der schönsten Nebensachen der Welt. Gerade bei der anfänglichen Ernährungs-Umstellung gilt: Bleiben sie entspannt und unverkrampft. Freuen sie sich an kleinen Erfolgen. Und machen sie das Thema Essen nicht zum einzigen Thema in ihrem Leben: Es gibt so viele andere Dinge, die auch noch Spaß machen! - Ein chinesisches Sprichwort bringt es auf den Punkt:

„Das Leben meistert man entweder lächelnd – oder überhaupt nicht“.