



Ernährung, Essstörungen und der Weg der Erkenntnis

Die Ernährung ist ein Thema, das mich nun schon viele Jahre beschäftigt. Ich war immer jemand der gerne gegessen hat und viel essen konnte, gerade wenns halt so gut schmeckt. In meiner Jugend bis in meine zwanziger, war es aber angesagt, kein Gramm Fett zu viel auf der Hüfte zu haben! Mager = schön.

Wenn man bedenkt, dass sich eine unserer größten Urängste darum dreht, dass man auf keinen Fall aus seinem "Rudel" ausgeschlossen werden darf, weil man allein nicht überleben kann, sieht man so manches rückwirkend aus einem anderen Blickwinkel.

Ich habe eine lange Zeit eine unglaubliche Selbstbeherrschung, die an Selbstkasteiung grenzte an den Tag gelegt was das Essen betrifft, nur um schlank zu sein. Wer schlank ist, ist schön. Wer schlank ist kann tollere Klamotten tragen. Wer schlank ist bekommt

einen attraktiveren Partner, oder ist es dann mehr wert einen attraktiven Partner zu haben. Solche und noch mehr andere Glaubenssätze tummeln sich in unserem Unterbewusstsein. Anfangs habe ich lediglich wenig gegessen und mich moderat bewegt. Dann folgte eine Zeit, in der ich zwar etwas mehr gegessen habe, jedoch habe ich exzessiv körperlich schwer gearbeitet (in einem Getränkemarkt), um am besten alles gleich wieder zu verbrennen. Ich war eigentlich ganz glücklich, weil es dann plötzlich egal war, wenn ich Kuchen oder Eis in mich hineinschaufelte. Natürlich nur solange ich sonst nichts "reichhaltiges" zu mir nahm. Zum ersten Mal konnte ich den Süßigkeiten frönen, ohne gleich Speck anzusetzen. Viel Bewegung = viel Zucker wird verbrannt. Dadurch, dass ich ja den Energiekick des Zuckers hatte, war es mir auch möglich diese starke körperliche Belastung auszuhalten. Doch nicht nur allein deswegen...

Jetzt im Nachhinein weiß ich, dass ich ein Mensch bin, dem von Geburt an viel Energie mitgegeben wurde. Energie, die es mir möglich machen sollte, vieles auf die Beine zu stellen und eine treibende Kraft zu sein. Ich hatte diese Kraft jedoch gegen mich selbst eingesetzt. Für ein Schönheitsideal, zu einem sehr hohen Preis. Das sollte mir viele Jahre später erst wirklich bewusst werden.

Wenn man in einer Essstörung steckt, fast schon egal welche Art davon, drehen sich die meisten Gedanken am Tag nur ums Essen. Je mehr ich mich zurückgenommen hatte umso mehr träumte ich sozusagen von Leckereien. Eine meiner Lieblingsbeschäftigungen war es Kochbücher oder Zeitschriften anzusehen, welches Irrsinn, oder? In diesem Lebensabschnitt habe ich nicht nur meinen Darm ruiniert und meine Wirbelsäule verletzt durch die schwere Arbeit. Ich habe auf mein Immunsystem nachhaltig geschädigt und zwei Zähne verloren. Wirklich erkannt, habe ich das jedoch erst fast 15 Jahre später.

Mein Traumziel, Kleidergröße 36 und manche Klamotten sogar in 34 hatte ich erreicht. Endlich traute ich mich kurze Röcke anzuziehen oder ein Kleid. Zufrieden war ich aber trotzdem nie, weil man in diesem Strudel eine völlig irrsinnige Wahrnehmung von sich selbst hat. Ich habe in den Spiegel gesehen und sah eine Person, die immer noch nicht dünn genug war. Oder schön genug. Bei Fotos war das etwas anderes. Auf Bildern habe ich erkannt, dass da nur noch ziemlich wenig dran war. Was mich dann zum Nachdenken brachte. Kann man sich selbst derart belügen? Oh yes – we can....! Kurios was sich unser Geist alles vorzustellen vermag.

Als ich mit Mitte zwanzig den Vater meines Sohnes kennenlernte, war ich noch immer in dieser handfesten Essstörung. Nur plötzlich war es mir unangenehm, hätte er etwas davon bemerkt. Nach einem Buch, in dem es um gesunde Ernährung ging, der Erkenntnis das ich mir selbst mit meinem Verhalten schade und einem anderen Leben, dass jetzt beinhaltete, dass ich nicht mehr nur noch für mich Essen zubereitete, hatte sich nach und nach wieder ein normales Verhalten zur Nahrungsaufnahme

eingeschlichen. Ich setzte mir zwar schon ein Grenzwert das ich nicht überschreiten wollte, aber es drehten sich nicht mehr alle Gedanken ums Essen.

Nachdem die Gewichtssache und die Esserei in Trockenem Tüchern waren, widmete ich mich der nächsten Herausforderung. Die ausgeprägte Akne. Nicht nur unschön, sondern auch ziemlich schmerzhaft. Vor allem während meiner Schwangerschaft und auch in der Zeit danach war sie am allerschlimmsten. Es gab Tage da habe ich morgens in den Spiegel gesehen und wollte schon kotzen. Ich fühlte mich hässlich. Allerdings war meine Schminkroutine am Morgen mit der Zeit so weit ausgefeilt, dass ich mit einem einigermaßen stabilen Gemüt vor die Tür treten konnte. Doch zu nahe kommen durfte mir keiner.

Als ich eines Tages angefangen habe mich mit Kosmetikinhaltsstoffen auseinanderzusetzen, war ich wirklich schockiert. Ich konnte kaum fassen, was ich mir unbedacht ins Gesicht geschmiert hatte. Wie vertrauensselig wir Produkte verwenden ohne genau hinzusehen. Das, hat mich weiter sensibilisiert. Schritt für Schritt etablierte sich ein neuer Lebensstil. Bei Kosmetik, das weniger ist mehr Prinzip mit natürlichen Stoffen, bei der Ernährung biologische und selbstzubereitete Lebensmittel. Auch auf Putzmittel, Spülmittel und Waschmittel habe ich geachtet. Die Akne blieb unverändert.

Das Leid war so groß, dass ich den Versuch startete auf Milchprodukte zu verzichten. Dieser Punkt war immer mitaufgeführt bei einer Akne Behandlung. Einmal überwunden, merkte ich wie leicht es mir fiel, zumal mein Sohn ebenfalls aufgrund seiner Unverträglichkeit keine Milchprodukte zu sich nahm. Nicht für jeden ist eine Milchfreie Ernährung sinnvoll, für mich förderte es aber deutlich mein Wohlbefinden. Die Akne wurde leider nur minimal leichter. Ziel immer noch nicht erreicht.

Dann richtete ich meinen Blickwinkel auf das Innere. Die Haut unser Abgrenzungsorgan, wovor kann ich mich nicht abgrenzen? Warum ekelt es mich vor mir selbst? Warum möchte ich nicht, dass mich wer ansieht? Warum brodeln so viele kleine Entzündungsherde in meinem Körper? Was wird unterdrückt? Ist es tatsächlich eine Möglichkeit andere auf Abstand zu halten? Warum darf niemand näherkommen? Auf diese und weitere Fragen bin ich gestoßen, die einen weiteren wichtigen Aspekt ausmachten.

Ich beschäftigte mich mit der Spiritualität und ihren Lebensweisheiten. Nach einem sogenannten Channeling bei einem Wiener Medium, waren plötzlich die Entzündungen und Pickel deutlich weniger. Es war, als hätte meine Seele Druck aus meinem Körper abgelassen. Es eröffnete sich mir eine neue Welt, die mir zwar nie fremd war, die ich jedoch strikt in mir unterdrückt hatte. Ich erinnerte mich wieder daran, dass wir nicht nur Körper sind, sondern auch Geist und Seele. Behandle ich jedoch nur einen Teil

davon, wird es nie zum gewünschten Erfolg kommen, da wir uns somit nicht als Einheit betrachten.

Es eröffnete sich mir die Welt der Frequenzen, die ich mithilfe der Erkenntnisse aus der Quantenphysik ansatzweise verstehen konnte, die ich aber durch das Ausprobieren und Anwenden, erleben durfte. Ich lernte, dass es nicht nur darum geht was ich anfassen kann, also um alles, was Materie ist, sondern auch das unsichtbare, das nicht greifbare und unerklärliche, weil es über den Verstand hinaus geht. Zum ersten Mal bekam ich einen Eindruck davon, was es bedeutet Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Ich schaute mir mit einer Therapeutin meine Vergangenheit an und räumte sozusagen rückwirkend auf. Dieser Prozess hat mir auf jeden Fall einiges an Ballast von meinen Schultern genommen. Schließlich war oder ist noch genug aktueller Ballast da 😊, man solls ja nicht übertreiben, gell? Meine Akne war zwar leichter, es gab gute und schlechte Phasen während des weiblichen Zyklus, aber weg? Nope! Was war denn jetzt noch das Problem? Stress? Darm? Gifte? Genau, Gifte.

Nach 25 Jahren in der Friseurbranche tätig, d.h. Farbe, Dauerwelle und Co., also Chemie pur, dürfte sich so einiges an Müll im Körper angesammelt haben. Irgendwann kam der Punkt, an dem ich merkte, dass ich so nicht weitermachen konnte. Ich hatte nicht nur mit den paar Pickelchen ein Problem, sondern starke Schmerzen, verteilt in den Gelenken und im ganzen Körper. Verursacht durch Gifte, die wandernde Entzündungsherde hervorgerufen haben.

Seit sieben Monaten bin ich nun weg von der Chemie, nachdem ich mich dazu entschlossen hatte, dass Gesundheit vor Umsatz steh! Ein deutliches Ergebnis wird sich wohl erst nach 1-2 Jahren zeigen.

Weiterhin tauchte ich in die Gesundheits- und in die Spiri-Szene ein und war fasziniert von dem unglaublich breiten Angebot. Also anfangs war ich fasziniert. Nachdem ich so einiges an Material aufgesaugt hatte, fragte ich mich irgendwann, wie es so viele verschiedene Ansätze und Tools geben kann um uns zu heilen.....also Heilung in welcher Form auch immer, nicht nur körperlich. Brauchts des? Naja vielleicht weil es so viele verschiedene Menschen gibt und jeder seinen eigenen Zugang finden muss, vielleicht auch weil es so viele verschiedene Erfahrungen und Erfolge gibt und jeder seine Methode darum zur Verfügung stellen möchte. Und manches gibts natürlich auch nur um Kohle damit zu scheffeln, haha...die darf schließlich auch nicht zu kurz kommen. Heutzutage muss man schauen wo man bleibt. Am besten irgendwo im sonnigen Ausland vorm PC. YouTube Videos können von überall aus eingestellt werden. (Sorry war etwas zynisch – ich kanns auch verstehen, wenn man Abstand braucht von diesem Wahnsinn hier)

Ich dachte, je mehr ich mich mit all den Themen der Persönlichkeitsentwicklung und "Heilung" beschäftigte, umso ruhiger und gelassener würde ich werden. Ich dachte, wenn ich durch die Heilpraktiker Ausbildung erfahre, wie der Körper aufgebaut ist und wie Krankheit entsteht wird mir das die Angst nehmen. Nun ja, teilweise hat es funktioniert zumindest bei den Dingen die ich sofort als harmlos einstufen kann. Dann gibt es aber noch Situationen, in denen das nicht so leicht ersichtlich ist und dann hat man durch mehr Wissen noch ein breiteres Spektrum an Möglichkeiten was es sein könnte und das, ist auch nicht wirklich beruhigend. Na wunderbar! Mehr Wissen, noch mehr Gedanken. Also was jetzt?

Ich habe mir in den vergangenen Wochen und Tage wieder viele Gedanken dazu gemacht. Eine Situation hat mich dabei stark beschäftigt: Mein Sohn bekam einen Hautausschlag. Ich war mir sicher, dass es ein Hautpilz war und das würde wiederum auf ein aus den Fugen geratenes Milieu im Darm hinweisen. Ich zog eine Therapeutin zu Rate, die mich darum bat, ein Essensprotokoll zu führen. Unterm schreiben, überlegte ich nicht nur einmal, ob ich nicht doch lieber etwas anderes eintrage, aber das konnte ich mit meinem Gewissen nicht vereinbaren. Bei meinem Sohn war nämlich gerade wieder eine Chicken Nuggets und Schnitzel Phase, gepaart mit einer Eis Session wegen den sommerlichen Temperaturen.

Es vergingen einige Tage nachdem ich das Protokoll abgeliefert hatte, somit traf mich der Anruf der Therapeutin etwas unvorbereitet. Zu hören bekam ich eine ganz schön deutliche Standpauke. Der Zucker-, Wurst- und fettige Fleischkonsum wären eine Katastrophe. Unter diesen Voraussetzungen stelle man schon die Weichen für eine spätere Diabetes Erkrankung von Darmerkrankungen ganz zu schweigen. Ich als Elternteil habe die Verantwortung für ein minderjähriges Wesen, dass noch nicht entscheiden kann was gut oder schlecht ist und ihm gut tut oder nicht.

Ich argumentierte, dass ich schon sehr viel Energie und Aufwand in das Ernährungsangebot gesteckt hatte, was meistens schlussendlich im Mülleimer gelandet war. Ich hatte mich irgendwann einfach damit zufriedengegeben, alles in einem "für mich" annehmbaren Zustand zu halten. Ich selbst ernähre mich anders, das wird doch wohl abfärben, wenn ich mit gutem Beispiel vorangehe, dachte ich.

Daraufhin wurde mir erklärt das ein Kind etwa 30x etwas probieren muss bevor es ihm schmeckt und wenn eine vorgesezte Mahlzeit nicht probiert oder gegessen wird, tja, dann gibts halt einfach mal nix! Das war dann der Punkt an dem bei mir alle Alarmglocken schrillten. Nix? Hungern? Essstörung, Essstörung, Achtung, Achtung.

Mit meiner Vorgeschichte und meinem tiefen Wunsch mich nie wieder, was das Essen betrifft, in irgendeiner Art und Weise zu kasteien, war das einfach zu viel. Hungern lassen? Auf keinen Fall! Nach dem Gespräch war ich zuerst am Boden zerstört, dann

habe ich mich unverantwortlich und schlecht gefühlt. Und noch eine Weile später war ich dann fast ein bissl sauer.

Nun gut, nachdem mein Sohn 9 Jahre alt ist, kann man ja schon mit ihm reden und Dinge erklären. Nach anfänglicher leichter Panik wegen der eingeschränkten Süßigkeitszufuhr, hat er sich aber recht schnell daran gewöhnt achtsamer zu sein und zu reduzieren. Außerdem hat er sogar das ein oder andere Mal etwas Neues probiert. Der Ausschlag war so plötzlich verschwunden, wie er aufgetaucht war. Jippiyejeiiii!

Dank dieser Eskapade wurde ich wieder auf das Thema Ernährung sensibilisiert. Auf Instagram sah ich zufällig zwei Videos: In dem einen saß ein Mann mit einer Chipstüte vor einer Waage. Er legte ein Chip auf die Waage, die daraufhin immer noch 0 anzeigte. So ein Chip wiegt halt nichts. Null Gramm, somit auch null Kalorien, voller Freude stopfte er sich das Chip in den Mund. Danach folgte das nächste usw. Mit Genuss, Freude und ohne schlechtes Gewissen verspeiste er so seine Tüte Chips, hihi, mit null Kalorien natürlich.

Im nächsten Video saß ein Mann vor einem Burger. Es wurde ein Video eingeblendet in dem jemand erklärte wie schlecht Getreide für uns ist. Er entfernte das Brötchen. Als er in das Fleisch beißen wollte kam ein Video darüber, warum man kein Fleisch essen sollte. Als nächstes folgten Cerealien zum Frühstück, Milch, dann Obst (Zucker) und Gemüse (Rohverzehr). Jedes Mal mit einem Video eingeblendet, warum man es lieber nicht zu sich nehmen sollte. Dann hatte er noch eine beschichtete Pfanne in der Hand, während dieser Szene erklärte ein Mann, dass die Beschichtung das Testosteron des Mannes negativ beeinflusst. Nach diesen Botschaften ging er völlig gefrustet zum Gefrierschrank und holte sich einen Eiswürfel heraus, den er dann verspeiste.

Ich finde gerade dieses Video zeigt wunderbar unseren Ernährungsratschläge Dschungel. Es gibt tausende Meinungen, welche die bessere und gesündere Ernährungsweise ist. Fakt ist aber, dass das jeder für sich selbst herausfinden muss. Der Körper sagt einem welche Dinge ihm guttun und welche nicht. Unsere körperlichen Voraussetzungen sind derart individuell, dass man uns einfach nicht über einen Kamm scheren kann. Ich persönlich vertrage Milch nicht gut. Es gibt aber genügend Menschen bei denen Milch kein Problem ist (in Maßen). Oder Hülsenfrüchte, die als so gesund und proteinreich angepriesen werden, mag mein Körper gar nicht. Die Glutenfreie Ernährung hab ich auch versucht. Mir persönlich gings gar nicht gut damit.

Das heißt, ausprobieren und dann aufmerksam sein. Es lohnt sich wieder das Fühlen zu erlernen, seine eigene Körperintelligenz zu schulen. Hört nicht auf jemanden von Außen, entdeckt und erkennt was "euch" guttut. Bleibt in der Mitte, ausgewogen ohne Übermaß, aber auch ohne Reue! Esst mit Genuss und Freude. Esst nur wenn ihr Hunger habt und achtet darauf wann ihr satt seid. Bereitet euch so oft wie es geht euer Essen frisch zu und achtet auf gute Qualität. Und ja es darf auch mal das "ungesunde" sein:

Ich denke dabei ans Freibad, in dem die Pommes am besten schmecken, an die Tage bei meiner Oma, an denen es einen Schweinebraten mit den größten und besten Knödeln ever gab. An Filmabende die erst so richtig rund sind mit ner Tüte Chips in der Hand. Kino mit Popcorn. Ein heißer Sommertag mit einem leckeren, kühlen Eis in der Hand. An einen Urlaubstag an der Küste Cornwalls mit süßem, klebrigen Sahnkaramell das auf der Zunge zergeht und an ein saubernes Schnitzel ausgebacken in Butterschmalz mit Karoffelsalat bei meinen Eltern zuhause.

Wo kommen wir hin, wenn wir nur noch in allem das schlechte und böse sehen? Sicherlich gibt es Lebensmittel die uns in keinster Weise dienlich sind. Und ja, es gibt eine Menge davon. Das heißt aber noch lange nicht, dass wir sie auch kaufen müssen, oder nicht einmal ausprobieren dürfen. Wenn ich mir unbedingt etwas einbilde, dann versuch ichs halt einfach. Meistens führt das danach eh zu einem erwachen.

Das Problem ist nämlich nicht, dass es all diese Dinge gibt, das problematische ist unser unbewusster Umgang mit diesen Dingen und unsere verkümmerte Eigenwahrnehmung. Der einzige Weg gegen all diesen Überfluss zu bestehen ist seinen ganz eigenen zu finden. Und das – kann niemand für dich tun. Nur du selbst.

Trau es dir zu, zu wissen was gut für dich ist. Trau dich Dinge zu tun die du schon immer tun wolltest. Trau dich deine Bedürfnisse wahrzunehmen und anzunehmen. Trau dich, dich so zu zeigen wie du bist mit allen Ecken und Kanten. Trau dich du selbst zu sein. Trau dich alle fünf grade sein zu lassen. Trau dich es anderen nicht rechtmachen zu wollen und trau dich unbedingt, einmal nicht darüber nachzudenken wie du am besten wo rein passt.

Dein Vertrauen in dich schenkt dir Vertrauen ins ganze Leben. Wem solltest du sonst am besten vertrauen können, wenn nicht dir selbst? Denn nur das, was wir in uns selbst kultivieren, erfahren wir auch in anderen. Finde deinen eigenen Weg und laufe nicht zu lange anderen Menschen auf ihrem Weg hinterher. Sei dein eigener Nordstern. Und wenn du erkennst, dass du Hilfe brauchst. Dann hol sie dir. Manche Teilstücke vom Weg geht man halt einfacher gemeinsam. Du bist immer nur eine Entscheidung von deinem neuen Leben entfernt.

Carolin