

Seelenhunger und Übergewicht – warum „FDH“ nicht funktioniert

Ein Text von Oremos ©, München 2020

Der Körper soll bekommen, was er braucht. Alles was er braucht - und nicht mehr! So funktioniert die Natur der Biologie. Kein Tier, von vermenschlichten Haustieren mal abgesehen, hatte jemals Übergewicht. Auch der menschliche Körper verlangt nicht mehr, als er braucht – und ihm guttut! Und das ist erstaunlich wenig.

„Der Geist ist willig, aber das Fleisch ist schwach“ ist schlicht und ergreifend - Quatsch!

... und zwar Quatsch im doppelten Sinne: zum einen ist „das Fleisch“ (also der Körper) nicht schwach. *Er* ist es nicht, der da mehr verlangt, als notwendig ist. Zum anderen sind es weder Körper noch Geist, die da wirken.

Frage: Wen füttere ich da, wenn nicht meinen Körper?

These: Es ist meine Seele, die da hungert und durstet!

Tief in einem dunklen und verschlossenen Verlies, im Keller meiner Seele lebt ein vernachlässigtes, verängstigtes und verwahrlostes Kind, das irgendwann in meinem frühen Leben auf der Strecke geblieben ist. Meine Psyche hat es weggesperrt, um in dieser bedrohlichen Welt zu überleben. Es hat Hunger, es hat Durst, und es tut, was alle Kinder tun, die hungern und dursten: Es schreit! Doch die Seele hat keine Worte, keine Stimme. Aber sie ist verbunden mit unserem Körper. Durch ihn kann sie sich (unter anderem) *ausdrücken* (dieses Wort kommt übrigens von „Aus-Druck“!). Und womit haben uns schon Oma und Opa getröstet, als wir klein waren und weinten?

Zucker ist ein heuchlerischer Seelentröster

Zucker gaukelt unserem Hirn für einen winzigen Moment Glück vor. Mit einem Zuckerflash kann man Tote aufwecken – möchte man meinen. Doch wie beim Strohfeuer ist die Wirkung nahe Null. Der Schaden im Organismus ist aber von Dauer. Das Hirn verlangt immer mehr von dieser Droge (!) und der Körper speichert es auf der Hüfte, weil er nicht weiß, wohin damit. Selbst bestenfalls, wenn wir den Zucker durch Bewegung verbrennen, fügen wir uns Schaden zu, indem wir das falsche Mikrobiom füttern. Das sind Abermilliarden von Bakterien und Pilzen in unserem Körper, mit denen wir in symbiotischer Koexistenz leben. Wir brauchen das Mikrobiom, um zu leben! Es beeinflusst unser Immun- und Hormonsystem. Es ist Teil einer wissenschaftlichen Sensation, unseres sogenannten „Bauchhirns“, das Teil unseres vegetativen Nervensystems ist und etliche Prozesse in Körper und Psyche steuert. Nicht umsonst agieren wir häufig „aus dem Bauch heraus“, wenn wir bei etwas ein „gutes Bauchgefühl“ haben. (Die Weisheit unserer Sprache ...).

Wenn wir sein Biotop durcheinander bringen, etwa durch falsche Ernährung, Stress und Antibiotika (ohne die es leider manchmal einfach nicht geht) fühlen wir uns schlecht. Körperlich und psychisch! Allergien und Unverträglichkeiten sind uns ebenso wenig angeboren wie schlechte Laune bei Unterzuckerung! (Da ist uns wohl sprichwörtlich „eine Laus über die Leber gelaufen“). Die Forschungen zu den Zusammenhängen von Mikrobiom und Psychosomatik stecken zwar noch in den Kinderschuhen, aber die bisherigen Erkenntnisse sind schon Aufsehen erregend!

Alkohol ist ein falscher Freund

Zucker und Alkohol sind chemische Geschwister und haben den gleichen üblen Charakter. Sie gaukeln dem Hirn eine Lösung vor, sind aber Teil des Problems! Indem wir körperlich gewohnheitsgemäß durch immer mehr Alkohol (und/oder Zucker) reagieren, übertönen wir aber unser inneres Kind immer mehr. Es schreit nur umso lauter – ein Teufelskreis ...

Ich genieße ja schließlich nur – Sorry, das ist Selbsttäuschung!

Alkoholfreies Bier schmeckt nicht? Falsch! Es schmeckt aber bloß nach Hefe, Getreide und Hopfen – aber eben nicht nach Zucker. Deswegen ersetzen manche Brauer bei ihren 0,0%-Bieren den Alkohol durch Malzzucker (unbedingt Nährwertangaben checken!). „Schmeckt wie ein richtiges Bier“ ist also nicht ganz falsch, denn Zucker und Alkohol sind Geschmacksverstärker. Aber beide schaden uns. Ein Bier ohne Alkohol und ohne jeden Zucker ist besser, aber – gewöhnungsbedürftig. Am Ende dieses Textes findest Du noch weitere Hinweise zum Thema Zucker.

Eine gute – und noch eine gute Nachricht

Die Überraschung: nach sechs Wochen schmeckt ein normales Bier nicht mehr, genauso wie Espresso mit Zucker und übersüße Vollmilchschokolade. Die zweite gute Nachricht: Jeden Abend ein Gläschen Sekt, am Wochenende ein Stück von Omas Torte und die Nachspeise im Restaurant sind völlig OK! Aber (es geht auch hier leider nicht ohne ein Aber): ohne Bewegung ist auch das nur die halbe Miete.

Bewegung ist Leben

Unser Körper ist wie ein Ofen: er braucht die richtige Menge vom richtigen Brennstoff – und vor allem ausreichend Luftzufuhr! Sonst erstickt das Feuer, das Holz verbrennt unvollständig, es entstehen giftige Stickoxyde, das Ofenrohr setzt sich zu (dann kommt der „Schwarze Mann“ ...). Sauerstoff hingegen ist Leben! Er muss in jede Körperzelle gelangen, und das geht am besten (auf Dauer nur) durch Bewegung. In einem richtig befeuerten Ofen sammelt sich nur wenig Asche, und die Wände sind auch nicht schwarz verrußt, sondern bleiben sauber.

Verzicht ist mehr!

Trotzdem müssen wir ab und zu den Behälter mit der Asche entleeren – so wie wir unseren Körper entschlacken sollten, und zwar durch Fasten! Es ist eigentlich ein Jahrtausende altes religiöses Ritual. *Das* – und mehr! Es ist wie mit den anderen „Hygienevorschriften“ des Moses: der ach so hoch entwickelte Mensch musste im Gegensatz zum Tier erst (wieder) lernen, mit seinem Körper der Natur entsprechend umzugehen. Schon erstaunlich ...

So what?

FDH funktioniert einfach nicht, obwohl das Motto aus Sicht unseres Körpers doch völlig richtig ist. Abermillionen Menschen haben es versucht – und verworfen. Warum? Nun, es bedeutet schlicht und ergreifend, dem Schreien des inneren Kindes zwar nicht mehr nachzugeben, es dafür aber komplett zu ignorieren. Kein seriöser Erziehungsratgeber der Welt empfiehlt diese Strategie heute noch.

Die Seele trösten, anstatt sie zu füttern!

Wenn wir uns der Mühe (!) unterziehen, behutsam (!) unser Seelenhaus zu betreten, mutig (!) und entschlossen in den Keller hinabzusteigen und dort – hinter einer (traumatisch bedingt) verborgenen Tür – unser inneres Kind zu finden, anzunehmen, anzuschauen, auszuhalten (!), zu befreien, vorsichtig (!) ans Licht zu holen, es zu lieben (obwohl es uns höchstwahrscheinlich erstmal nicht leicht fällt) und seine erstaunliche Verwandlung mitzuerLEBEN – wird unsere Seele Trost finden. Erst dann! Und dann können wir es nochmal mit FDH versuchen, denn jetzt verlangt nur noch der Körper nach Nahrung. Die Seele hat ihre Nahrung im Trost gefunden! Man gibt einem weinenden Kind ja auch nicht Zucker statt Liebe – hoffentlich ...

Hier noch ein paar hilfreiche Tipps zum Umgang mit Zucker

Wie den Alkohol auch: am besten vermeiden, so gut es geht – aber bitte ohne fanatisch zu werden!

Beim Alkohol ist das relativ einfach, beim Zucker aber nicht, denn Zucker ist überall, auch im zweifellos gesunden und lebensnotwendigen Obst. Selbst im gesündesten Gemüse *sind* (Plural!) Zucker, und zwar nicht nur in Form der bekannten Glukose, sondern auch als schwer verdauliche „Fodmaps“ (die machen dann u.a. Blähungen). Leider ist Industriezucker auch in vielen Produkten mit verarbeitetem Gemüse, Soßen und Snacks versteckt, um den Geschmack zu verbessern. Es ist ein übler Trick von manchen Herstellern, industriell raffinierten, weißen Zucker durch Fructose (Fruchtzucker) oder Dextrose (Traubenzucker) zu ersetzen, um uns vorzugaukeln, die seien gesünder. Sind sie aber nicht! Auch brauner Bio-Rohrzucker nicht. Punkt! Lies bitte immer die Angaben von Nährwerten und Inhaltsstoffen. Müesli mit extra Zucker ist niemals „vital“. Doch was ist mit dem Zucker im Früchteanteil des Müeslis?

Frage: Ist Obst überhaupt gesund?

These: Ja, aber ...

Zum einen sollte man besonders zuckerhaltige Obstsorten (wie z.B. Trauben) eher meiden. Zum anderen sollte man Obst essen – nicht trinken! (Der Punkt geht insoweit ans Frücthemüesli). Obstsaft sind kein guter (Dauer-) Ersatz für das Obst selbst und nicht zu Unrecht als Kalorienbomben verschrien. Das gilt mit Abstrichen auch für Schorlen, und ganz bestimmt für sogenannten „Nektar“, bei dem es sich um mit Zuckerwasser gestreckten Fruchtsaft handelt. Und verarbeiteter Zucker hat in Getränken erst recht nichts, aber auch gar nichts (!) zu suchen!

Faustregel: Soviel Obst, wie Du (vernünftigerweise) essen kannst, ist auch gut für dich.

Du kannst vielleicht mühelos 2 Liter Apfelsaft trinken, aber Du würdest vermutlich nie die 5 – 6 Pfund Äpfel essen, die man dafür ausgepresst hat. Leider geht beim Auspressen nicht nur das Gefühl für die angemessene Menge verloren, sondern auch das wichtige Fruchtfleisch. Und last-but-not-least: beim Kauen der Frucht fängt die Verdauung schon im Mund an. Beim hastigen Runterschlucken des Saftes aber erst im Magen. Das bringt schlimmstenfalls Unverträglichkeiten mit sich, die dann auch noch das Obst selbst in Verruf bringen, weil wir *die* Zucker (Plural!) nicht mehr richtig verstoffwechseln können. Ein gestörtes Mikrobiom tut dann womöglich sein Übriges.

Liebe geht durch den Magen

Haben wir die falschen Bakterien gefüttert und die richtigen mit Antibiotika reduziert, kommt vielleicht noch Stress dazu, ist der Schaden da. Ob da simple, rezeptfreie (mit Werbedruck vermarktete) OTC-Präparate wirklich helfen ...? Die „Sanierung“ unseres Verdauungsapparates ist langwierig und ungewiss. Nur eines ist gewiss: sie fängt im Kopf an und geht von dort aus über Herz und Seele - und erst dann, wie die Liebe durch den Magen!

Oremos ©, München 2020