

Dein innerer Ernährungsguru

Beim Essen auf deinen Körper hören

Stell dir vor, du hast einen **kleinen Ernährungsguru in deinem Bauch** sitzen – in deinem Verdauungstrakt. Gar nicht so weit hergeholt, immerhin befinden sich im Darm über 100 Millionen Nervenzellen, weswegen manche Wissenschaftler von der Existenz eines zweiten Gehirns im Bauch sprechen.

Wenn du **körperlich hungrig bist** oder auch wenn du **einkaufen gehst** bzw. **dein Essen „planst“**, frag ab sofort deinen inneren Ernährungsguru:

- **Was brauche ich jetzt?**
Was nährt mich jetzt am besten? Was tut mir jetzt gut?

Vorsicht! Die Frage lautet nicht: Was *will* ich jetzt?

In dem Fall wirst du vielleicht schnell bei Antworten landen wie Schokolade, Pizza, Pommes oder Chips – auch wenn du dir das nicht gut tut und das nichts ist, was du jetzt wirklich brauchst. Vor allem, wenn du dieses Zeug gewohnt bist und dein Gehirn nach diesem „Freude-Mittel“ ruft, wird dein innerer Ernährungsguru leicht übertönt. Es gibt nun einmal, nicht immer, aber sehr oft, einen Unterschied zwischen dem, was wir wollen und dem, was uns gut tut. Die Frage lautet daher: Was *brauche* ich jetzt? Was tut mir gut?

Damit das klar ist: Manchmal brauchst du vielleicht etwas, was deiner Seele gut tut und für deinen Körper vielleicht nicht so ideal ist. Das ist auch in Ordnung. Wenn das zur Regel wird, musst du dich sorgfältiger, um deinen Seelen- und Lebenshunger kümmern. Manchmal bist du wo eingeladen oder kannst aus sonstigen Gründen nicht das essen, was deinem Ernährungsguru gerade passt. That's life. Daraus soll kein neuer Stress werden. So oft es geht. So gut es geht. Das genügt. Und hab am besten Spaß damit.

VOLLER LEBEN. LEICHTER WERDEN.

Du kannst auch bei einzelnen Nahrungsmitteln deinen Guru fragen:

- Ist diese Nahrung gut für mich?
- Soll ich XY essen?
-

Beobachte, wie dein innerer Guru reagiert und was er dir „antwortet“. Experimentiere damit. Es gibt keine richtige oder falsche Antwort.

Es gibt auch nicht *die* Art und Weise, wie dein Ernährungsberater mit dir „spricht“: manche haben vielleicht ein gutes Bauchgefühl oder so etwas wie ein inneres „Ja“ oder „Mmmh“, manche haben vielleicht das Gefühl zu einer Speise hingezogen zu werden, manche „hören“ ihren Guru wie eine innere Stimme oder wissen einfach, was er empfiehlt, oder verspüren ein inneres Bedürfnis nach etwas Bestimmten.

Ob du deinen Ernährungsguru richtig verstanden hast, merkst du, wenn du ein wenig beobachtest, **wie es dir nach dem Essen geht:**

- Fühlst du dich genährt, zufrieden und satt?
- Hast du ein angenehmes Gefühl im Bauch?
- Hast du das Gefühl, Energie gewonnen zu haben?

All das sind gute Zeichen. Keine Schuldgefühle oder Selbstvorwürfe, wenn du dich NICHT so fühlst und das, was du gegessen hast, offensichtlich nicht so optimal war.

Selbst in der besten Beziehung gibt es Missverständnisse und auch mal Uneinigkeiten. Und du bist ja gerade erst dabei, die **Beziehung zu deinem Ernährungsguru wieder aufzubauen**. Sieh das als fortlaufendes Experiment, kontinuierliche Kommunikation und stetige Beziehungsarbeit. Es geht darum, wieder zu lernen, dir selbst und deinem Körper zu vertrauen. Und auch daran zu denken, dass die „falsche“ Wahl kein Weltuntergang ist.

Achtung: Wenn du mit dem Essen wartest, bis du **Heißhunger** hast, wird das Ganze ausgenommen schwierig. Dann schreit dein Körper nämlich in aller Regel: „Ich brauche Essen und zwar SOFORT. Möglichst viel und kalorienreich, bitte!“ Lass es am besten gar nicht soweit kommen.

