

Voll und ganz

Der Begleiter zu deiner
individuellen Ernährung

Voll und ganz
Der Begleiter zu deiner individuellen Ernährung
Janka Meinken

© 2022 Janka Meinken

ISBN Softcover: 978-3-347-75317-4
ISBN Hardcover: 978-3-347-75320-4
ISBN E-Book: 978-3-347-75321-1

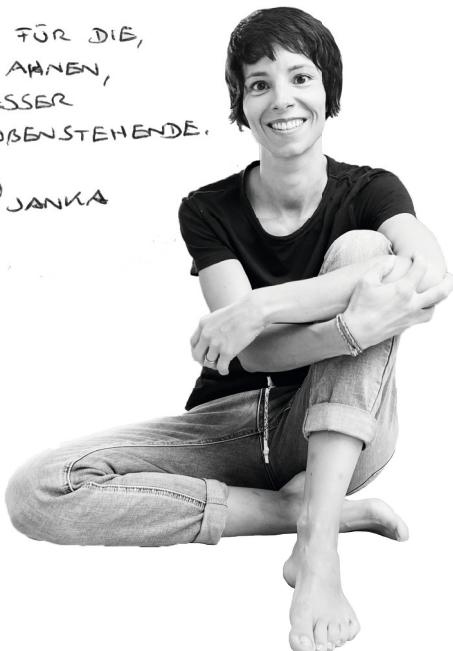
Druck und Distribution im Auftrag des Autors:
tredition GmbH, Halenrei 40-44, 22359 Hamburg, Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig.
Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter:
tredition GmbH, Abteilung „Impressumservice“, Halenrei 40-44, 22359 Hamburg,
Deutschland.

DIESES BUCH IST FÜR ALLE, DIE SICH VERIRRT HABEN
IN DER WELT DER ERNÄHRUNGSTFORMEN UND
DIÄTEN. FÜR DIE, DIE MEINEN, DASS SIE DIESER
SACHE MIT DER GESUNDEN ERNÄHRUNG
NICHT DURCHHALTEN KÖNNEN.

UND GANZ BESONDERS FÜR DIE,
DIE EIGENTLICH SCHON AHNEN,
DASS SIE ES VIEL BESSER
WISSEN ALS JEDER AUBENSTEHENDE.

© JANKA



Einführung	Was ist individuelle Ernährung?	9
	Wissenschaft – Was wissen wir schon?	13
	Wunderwerk – Fakten über unseren Körper	17
Tipps vorab	Verbünde dich mit dir.....	33
	Experiment: Lust auf ... was?	38
	Allgemeine Tipps und Tricks	40
Woche 1	Wo stehst du?	45
	Fragebogen	49
	Platz für Gedanken	52
Woche 2	Augen auf beim Einkauf.....	57
	Schon gewusst? Allerhand Spannendes	76
Woche 3	Jetzt wird's lebendig!	79
Woche 4	Neue Welten.....	87
	Schon probiert? »Leckereien« aus aller Welt	98
Woche 5	Sei dabei, wenn du isst.....	101
	Satt oder hungrig? Sitt oder durstig?	107
	Übungen zur Achtsamkeit	111
	Check das mal – Geschmack & Experimente	116
Woche 6	Naschkatzen	119
Meilenstein	Nach 6 Wochen	127

Rezepte	Finde DEINEN Geschmack....	129
	Apfel-Zimt-Frühstück	132
	Kerniger Fruchtsalat.....	133
	Frische Säfte.....	134
	Smoothies.....	136
	Schnelle Brötchen	138
	Süße Aufstriche.....	139
	Deftige Aufstriche	140
	Nussiges »Brot«.....	141
	Salatiparty.....	142
	Dressings.....	144
	Salate	146
	Suppen.....	148
	Tomatensoße	150
	Schnelle Soßen	152
	Bohnen Patties.....	154
	Eiweiß-Beilagen.....	156
	Erdnusskekse.....	158
	Kakaokekse.....	159
	Schnelle Kekse.....	160
	Powerriegel.....	162
	Eis.....	164
	Kuchen und Torten.....	166
Abrundung	Das große Ganze	171
	Die fünf Säulen der Identität	175
Eins noch.	Komm in Bewegung!.....	187



Einführung

**Was ist
individuelle
Ernährung?**

Was ist individuelle Ernährung?

»Mir fehlt es einfach an Disziplin!«

»Ich kann das mit der gesunden Ernährung sowieso nicht durchhalten.«

»Mein Bluthochdruck (meine Diabetes, meine Herzinsuffizienz, meine Neurodermitis, ...) hat nichts mit Ernährung zu tun!«

oder die Spitze:

»Ich lebe lieber kurz, aber dafür richtig und ohne Verzicht!«

Über diese und vergleichbare Aussagen habe ich sehr viele Stunden sinniert. Über die Frage, wo diese Denke herkommt und wie sie erschaffen wurde. Und vor allem darüber, dass ich sie zwar irgendwo in meinem Gehirn noch finde und verstehe, sie aber irrsinnig weit weg von meinem heutigen Empfinden ist. Und wie es dazu kam.

Ich habe eine längere Reise hinter mir hin zu meiner Ernährung. Verzicht habe ich auf diesem Weg niemals empfunden. Aber ich habe auch nie eine heftige Hauruck-Entscheidung getroffen. Mein Weg hin zu meiner heutigen Ernährung lief

etappenweise und intuitiv ab und war inbesondere gesteuert von Neugierde und meinem Körper selbst.

All das, von dem ich inzwischen begriffen habe, wie sehr es unseren Körpern schadet, zieht mich längst nicht mehr an. Ganz im Gegenteil. Aber noch nie zuvor habe ich mit soviel Lust und Begeisterung gegessen und genossen. Ich liebe das Gefühl, Lebensmittel geschmacklich zu bestaunen und zeitgleich zu wissen und zu spüren, dass ich meinem Körper Gutes tue, ihn lebendig halte, ihn unterstützt bei all seiner Wunder-Leistung.

Wir alle können den Weg zu unserer ganz persönlichen, richtigen Ernährung finden und ich bin überzeugt, dass dieser sich ab einem gewissen Punkt verselbständigt. Und zwar dann, wenn dein Körper und du wieder einwandfrei miteinander kommunizieren könnt. Wenn du also deine Intuition in Bezug auf deine Ernährung wieder greifen kannst.

Vorweg als kurzer Reminder ...

Ich schreibe in diesem Buch vor allem von Ernährung. Unsere Ernährung ist eine der großen Säulen, die uns lebendig und im Gleichgewicht halten. Mit Ernährung kann man sehr, sehr viel erreichen. Wenn es aber an Schlaf, Entspannung, sozialen Kontakten oder Bewegung fehlt, wenn du neben deiner richtigen Ernährung ein Leben lebst, das dich nicht erfüllt, wird dir deine Ernährung zwar die Kraft geben können, leichter hindurch zu gehen. Aber deine volle Kraft wirst du dann entwickeln, wenn du im Großen und Ganzen lernst, mit deinem Körper zu kommunizieren. Wenn du dich aber auf den Weg deiner individuellen Ernährung machst, stehen die Chancen sehr gut, dass du auch in Bezug auf die anderen Säulen lernst, auf deinen Bauch zu hören und deinem Herzen zu folgen.

Was ist individuelle Ernährung?

Ich möchte dich gern auf dem Weg dorthin begleiten und freue mich sehr, dass du deinen Weg jetzt beginnen willst.

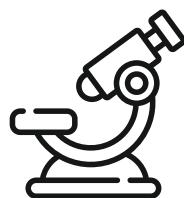
Aber warum hängt der moderne Mensch eigentlich in dieser Problematik? Warum haben wir den Bezug von Körper und Ernährung verloren?

Eines der größten Probleme ist das Verallgemeinern. Es gibt nicht die eine richtige Ernährung für alle. Das prinzipielle Kategorisieren, zu dem wir Menschen neigen, um uns das Leben zu erleichtern, funktioniert nicht. Es funktioniert nicht in der Tier- und Pflanzenwelt, es funktioniert nicht in der Chemie oder Physik und es funktioniert auch nicht beim Finden einer Norm für ein Bildungssystem für alle. Wieso sollte es bei unserer Ernährung so sein? Was dem Verdauungssystem des Einen nichts ausmacht, überfordert vielleicht das des Nächsten.

Wovon dem einen ein Mü reicht, von dem benötigt der Nächste vielleicht sehr viel mehr. Und das nicht nur aufgrund von Größe und Gewicht, Bewegungs- oder Stresslevel.

Unser Körper weiß hingegen sehr genau, was er braucht – die meisten von uns haben nur leider verlernt, ihn zu verstehen. Kinder wissen noch genau, wann sie hungrig sind und auch, was genau

Eines der größten Probleme ist das Verallgemeinern

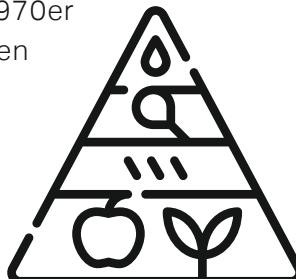


Wissenschaft

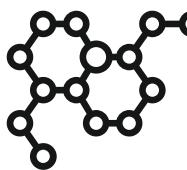
Was wissen wir schon?

Die erste **Ernährungspyramide**

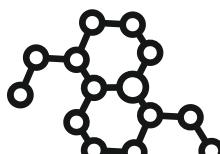
wurde in Schweden in den 1970er Jahren nach Demonstrationen gegen Nahrungsmittelpreise entwickelt und sollte eine ausgewogene Ernährung zu akzeptablen Preisen darstellen.



Wissenschaftler vermuten, dass gerade mal



10%
aller **Hormone**
identifiziert sind.



Was ist individuelle Ernährung?

sie gerade benötigen. Natürlich im Rahmen des Bekannten, was dann in relativ jungen Jahren in vielen Familien schon zur Entgleisung führt. Und dazu durch Erziehung mit Regeln an vielleicht falschen Stellen. »Darf ich einen Apfel essen?« wird

nicht selten beantwortet mit »Das Essen ist gleich fertig«. Warum? Was spricht gegen einen Apfel (natürlich austauschbar mit fast jedem frischen, lebendigen Lebensmittel)? Leider geht es nur ums Prinzip, der ge-

sunde Menschenverstand, unsere Intuition, bleibt zurück und verkümmert. Und so langfristig auch die Gesundheit im Ganzen.

Nehmen wir also an, dass unser Körper genau weiß, was er braucht. Und nehmen wir an, dass unser Körpergefühl stimmig und wohlig sein wird, wenn wir lernen, wieder darauf zu hören. Dann hätten wir zwei der so häufig posaunten Aussagen direkt eliminiert. Denn wenn du isst, wonach du dich sehnst, kann es keinen Verzicht geben. Und Disziplin brauchst du dafür schon mal gar nicht, im Gegenteil, du kannst (und sollst!) deinen Gelüsten nachgeben. Wonach es dich wirklich gelüstet. Denn das haben unsere Körper absolut sicher gemeinsam: kein Körper sehnt sich nach Zusatzstoffen, nach Chemie, nach Künstlichem.

**Leider geht es oft
nur ums Prinzip,
unsere Intuition
bleibt zurück.**

Und da kommt das vermeintliche »Problem« ins Spiel. Die Gewohnheit. Gewohnheit erleichtert unser Leben und dass wir Lebenserleichterungen mögen, wissen wir ja schon vom Bedürfnis, die Welt in Kategorien zu stecken. Sie gibt uns Halt und vielleicht damit auch die Möglichkeit, an anderen Stellen wieder flexibler zu sein.

Wenn wir jetzt also eine eher bescheidene Ernährung von jetzt auf gleich ins Gute wenden wollen, wird das vermutlich ein ziemlicher Kampf. Es sei denn, man wurde bisher aus fremdbestimmten Gründen davon abgehalten und kann durch einen äußeren Wandel endlich leben, was ohnehin deutlich verspürt wird. Wenn dem aber nicht so ist, wenn es mehr Vernunft ist oder der schüchterne Wunsch, etwas »besser« zu machen oder vielleicht der Arzt, der eine Ernährungsumstellung geraten hat oder einfach nur das Verständnis, das einen plötzlich erreicht hat, dann darf diese Umstellung Zeit brauchen, damit auch in jeder Körperzelle ankommt: »Wir sind jetzt wieder eins.«

**Wenn du isst,
wonach du dich
sehnst, kann es
keinen Verzicht
geben.**

Ständig am Ausgleichen

In unserem Körper laufen immerzu etliche Regulationssysteme ab. Es darf nicht zu kalt sein und nicht zu warm, es muss immer genug Wasser

Was ist individuelle Ernährung?

vorhanden sein, aber nicht zuviel, der Blutdruck muss permanent angepasst werden, der Blutzuckerspiegel möglichst konstant gehalten werden (unabhängig davon, was im Körper landet). Es gilt, Hormone auszugleichen und rasend schnell situationsbedingt auszuschütten, der pH-Wert muss je nach Organ perfekt ausbalanciert werden, der Mineralstoffhaushalt braucht ein bestimmtes Gleichgewicht, das Verhältnis der Darmbakterien zueinander muss passen und ... und ... und ...

**Wir machen
es unserem Körper
aus dem Außen
nicht gerade leicht.**

Dazu machen wir es unserem Körper aus dem Außen nicht gerade leicht. Wir kippen Zucker in rauen Mengen, schaufeln sinnlose Fette und industriell verdreckte Lebensmittel in uns hinein,

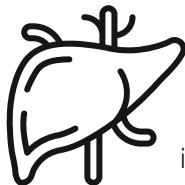
wir leben in Dauerstress und bringen so unseren Hormonhaushalt ins Wanken, nehmen Medikamente, deren Rückstände der Körper ausscheiden muss und »irritieren« unser Wunderwerk nicht selten mit falschen Medikamenteneinnahmen aufgrund falscher Diagnosen.

Bestimmt gibt es Menschen, für die beispielsweise eine Low-Carb-Ernährung bezogen auf bestimmte Faktoren ein guter Weg sein kann. Ganz sicher gilt das Gleiche für die Keto-Ernährung. Oder für die Glyx-Diät. Oder für alle anderen For-



Wunderwerk

Fakten über unsere Körper



Die **Leber** kann ihre Zellmasse innerhalb weniger Wochen vollständig regenerieren, selbst wenn mehr als die Hälfte des Organs entfernt worden ist.

80%

**unserer
Immunzellen
sitzen im
Darm**



Etwa

10.000

**freie Radikale wehrt JEDE
unserer Körperzellen pro Tag ab**

men. Zufriedene Umsetzer beweisen ist ja. Aber ich behaupte, diese hatten einfach nur Glück, zufällig auf die Form gestoßen zu sein, die in spürbaren Teilen eben einfach zu ihnen passt. Und es gibt immer die, für die es nicht passt.

So ergeben auch die meisten Ansätze für bestimmte Ernährungsformen natürlich durchaus Sinn. Es wurden Studien ausgeführt, Ergebnisse verglichen und Schlüsse daraus gezogen. Ich ver-

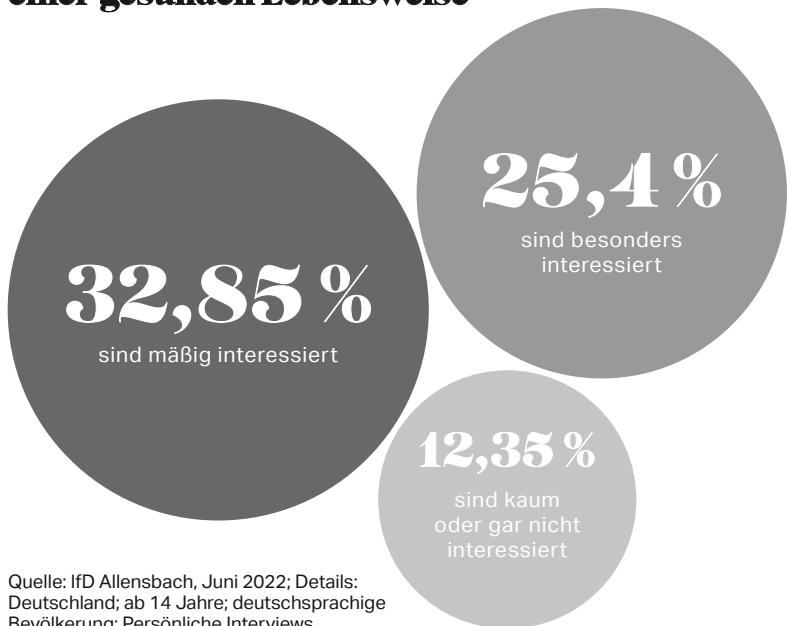
stehe, warum sie als »die eine Wahrheit« dargestellt werden konnten. Auf den ersten Blick jedenfalls. Mit einer kleinen Auswahl an Menschen jedenfalls. Es gibt immer jemanden, für

Es gibt immer jemanden, für den ein Ansatz gut passt.

den ein Ansatz einigermaßen oder auch richtig gut passt. So erklären sich leicht die vielen Fans von LowCarb und Co.

Ohne Frage haben wir weltweit die Verbindung zum Körpergefühl gekappt und so Fettleibigkeit und vieles mehr erschaffen. Ich sehe durchaus, dass viele Menschen zu dick sind – so dick, dass es ihrer Gesundheit sicher schadet. Aber ich verstehe nicht, wie es möglich ist, dass »zu dick« heute noch an einer Kilogramm-Zahl festgemacht wird. Wo wir längst wissen, dass beispielsweise Muskeln dichter sind als Fett, also »weniger Platz« benötigen. Dass zyklusabhängig beinah jede Frau

Das Interesse der deutschen Bevölkerung an einer gesunden Lebensweise



Quelle: IfD Allensbach, Juni 2022; Details:
Deutschland; ab 14 Jahre; deutschsprachige
Bevölkerung; Persönliche Interviews

Gewichtsschwankungen von ein paar Kilos pro Monat hat. Wie können wir allein mit diesem Wissen den Body-Mass-Index (BMI) ernsthaft noch als aussagekräftig bezeichnen?

Wenn wir rein optisch und als Laie Menschen vergleichen, die dasselbe Alter und biologisches Geschlecht haben, wird sofort deutlich, dass es kaum Sinn ergeben kann, wenn diese auch das-selbe Gewicht haben sollten.

Was ist individuelle Ernährung?

Bei den Kalorien verhält es sich ähnlich. Wenn wir wissen, dass manche Menschen deutlich mehr verbrauchen als andere, warum setzen wir dann eine Verbrauchszahl fest, die nur berechnet wird aus Alter, Größe und biologischem Geschlecht?

Wir brauchen doch diese Zahlen gar nicht, um herauszufinden, ob ein Mensch gesund ist oder nicht. Wir sehen es. Oder noch besser: dieser

Mensch selbst – sofern er denn ehrlich zu sich und uns sein mag – kann es uns sagen.

Ich möchte auf keinen Fall die Wissenschaft verteufeln. Ohne die vielen Studien und Forschungen wüssten wir gar nichts und ich hoffe darauf, dass irgendwann all das

**Wir brauchen
keine Zahlen, um
herauszufinden,
ob ein Mensch
gesund ist oder
nicht.**

Wissen verknüpft werden kann, was sicher auch das Ziel der Forschenden ist. Aber bis dahin ist es doch verrückt, sich auf Zahlen und Normen eines fiktiven Durchschnittsmenschen zu beschränken.

Ich hatte mein Leben lang einen sehr niedrigen Blutdruck. Schon im Biologie-Unterricht fragte meine Lehrerin, warum ich noch stehe. Diese Frage haben im Laufe der Jahre etliche Ärzte gestellt. Ob es mir gut ginge, das sei ja schon ungewöhnlich. Dann, in meiner zweiten Schwangerschaft, bat ich meine Ärztin um Rat wegen Unruhe und Herz-