

PROF. DR. GREGOR HASLER  
Was uns wirklich nährt





**PROF. DR. GREGOR HASLER**

# **WAS UNS WIRKLICH NÄHRT**

**Durch achtsames Essen  
Gesundheit, Wohlbefinden und  
innere Verbundenheit erlangen**

**Neueste Einblicke in die  
Ganzheitsmedizin der Ernährung**



**arkana**

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

**1. Auflage**

Originalausgabe Oktober 2024

Copyright © 2024: Arkana Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Redaktion: Michael Lenkeit

Umschlag: ki 36 Editorial Design, München, Daniela Hofner

Umschlagmotiv: © creativemarket/Hanna V

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in the EU

SC · CF

ISBN 978-3-442-34315-7

[www.arkana-verlag.de](http://www.arkana-verlag.de)

# INHALT

Einleitung.....	7
Achtsames Essen.....	21
Mikro- und Makro-Fasten.....	99
Ganze Lebensmittel .....	125
Essrituale und Essgemeinschaft.....	163
Verwandlungen der Nährenergie .....	195
Reinigung.....	219
Ausklang .....	249
Dank .....	253
Glossar .....	255
Anmerkungen .....	263
Register .....	267





## **EINLEITUNG**

Bei Claudia wurde im Alter von 28 Jahren eine seltene Darmerkrankung diagnostiziert, die zu einer gestörten Verdauung und unzureichender Nährstoffaufnahme im Darm führte. Darauf änderten auch mehrere chirurgische Eingriffe und diverse medizinische Behandlungen nichts. Die Ärzte des Universitätsspitals Zürich entschieden sich daher dafür, Claudia mit einer Nährstofflösung zu ernähren, die über einen Katheter direkt in ihre Venen gelangte.

Obwohl die Nährösung alle erforderlichen Vitamine, essentiellen Fette, Spurenelemente, Proteine und Kohlenhydrate enthielt, entwickelte Claudia eine fortschreitende Mangelernährung. Ihre Haut verlor an Farbe, sie fühlte sich erschöpft und geistig träge, die Leberfunktion verschlechterte sich, und in ihrem Körper gerieten Salze und Zucker aus dem Gleichgewicht. Im Alter von 31 Jahren verstarb Claudia an einem Herzstillstand, der auf eine Überladung ihres Körpers mit Zucker zurückzuführen war, obwohl die Nährösung genau die richtige Menge davon enthielt.

Von Claudias tragischem Schicksal erfuhr ich als Medizinstudent in einem Kurs der Inneren Medizin. Ihre Geschichte berührte mich tief. Zum einen, weil eine so junge Frau an einem

Ernährungsproblem sterben musste, aber auch, weil ich als junger Erwachsener selbst an Magen-Darm-Problemen litt und gelegentlich an der Funktionsfähigkeit meines Darms zweifelte. Claudias Tod veranschaulichte auf eindrückliche Weise, wie wichtig die Nahrung in ihrer Ganzheit ist. Auch wissenschaftlich beschäftigt mich Claudias Tod bis heute. Selbst die modernsten Ernährungslehren können ihren Tod nicht erklären, weil sie immer noch davon ausgehen, dass Ernährung im Grunde nichts anderes ist als die Aufnahme von Nährstoffen durch das Blut. Ob diese Nährstoffe aus einer Kapsel, einem Katheter oder aus einem Apfel stammen, ist gemäß dieser Lehre gleichgültig. Und obwohl diese Lehre im Medizinstudium unterrichtet wird, machte ich in der Klinik immer wieder die Beobachtung, dass Ärztinnen und Ärzte im medizinischen Alltag intuitiv davon abwichen. Denn auch wenn die Sondenernährung die perfekte Ausgewogenheit an Nährstoffen enthält, weiß jede erfahrene Klinikerin, dass Patienten, die kleine Portionen Semmeln, Joghurt und Apfelschnitze essen, eine bessere Lebensqualität und ein längeres Leben haben als solche, die künstlich ernährt werden.

## **Das Geheimnis des langen und guten Lebens**

Die große Bedeutung des regelmäßigen Essens unbehandelter, ganzer Lebensmittel belegen auch Menschen, die sehr alt geworden sind. Typischerweise lieben diese Menschen die traditionelle Ernährung und leben in Regionen, in denen die Esskultur hochgehalten wird, etwa in Frankreich, Italien und Japan. Die Japanerin Kane Takana starb im April 2022 im Alter von 119 Jahren als damals älteste Frau der Welt. Kane stellte die Ernährung mit all ihren Bezügen stets ins Zentrum ihres Lebens.

Als 1937 der Krieg mit China ausbrach, ging Kane mit Mann und Sohn an die Front und kochte Nudeln für die Menschen in Not. Nach dem Krieg traten sie und ihr Mann zum Christentum über und bauten eine Kirche. Die christliche Kultur zog sie seit ihrer Kindheit an, weil sie das Essen ins Zentrum ihrer Spiritualität stellt. Im Jahr 1993 starb ihr Mann, im Alter von 90 Jahren erkrankte sie an Grauem Star und mit 103 wurde sie wegen Dickdarmkrebs operiert, woraufhin sie in ein Pflegeheim ziehen musste. Trotz dieser Schicksalsschläge behielt sie ihren Lebensmut. Im September 2021 sagte sie in einem Interview lächelnd: »Ich werde nicht sterben, ich habe nie daran gedacht.«<sup>1</sup> Sie strahlte über den Blumenstrauß, den sie zum Geburtstag bekommen hatte, und aß täglich achtsam und regelmäßig drei Mahlzeiten mit Reis, Fisch und Gemüse. Danach spazierte sie eine Viertelstunde, nahm einmal pro Woche an einem Quiz teil und verfügte bis zum letzten Tag über einen guten Geschmacksinn. Teezeremonien und Übungen in Kalligrafie halfen ihr, ihren Geist zu schärfen und ihr Bewusstsein mit einer höheren Wirklichkeit zu verbinden.

Anfang 2023 berichteten Zeitungen auf der ganzen Welt über Schwester André, die im Alter von 118 Jahren im Schlaf verstarb. Sie lebte in Südfrankreich und überstand zwei Weltkriege, die Spanische Grippe und eine Coronainfektion. Obwohl sie nicht religiös erzogen worden war, trat sie auf eignen Wunsch einer Ordensgemeinschaft bei, um Not leidenden Menschen zu helfen. Lange pflegte sie Senioren, die deutlich jünger waren als sie selbst. Sie sagte einmal, dass sie zwei große Ziele im Leben gehabt habe: ihre Liebe zu teilen und keine Kompromisse bei ihren eigenen Bedürfnissen einzugehen. Diese Kompromisslosigkeit offenbarte sich wohl am deutlichsten beim Essen. Bereits zum Frühstück aß sie etwas Schokolade und gönnte sich jeden Tag ein Glas Rotwein zum Mittagessen. Dass sie bis ins hohe Al-

ter eine Feinschmeckerin mit hochdifferenzierter Aroma-Wahrnehmung war, zeigte sich etwa darin, dass sie eine Vorliebe für Hummer hatte. Ihren 117. Geburtstag feierte sie mit Gänseleber, gebratenem Kapaun und Käse. Überraschungssoufflé, eine Eistorte mit flambiertem Baiser, war ihr Lieblingsdessert, davon aß sie gern kleine Portionen. Die Überraschung besteht darin, dass unter der heißen Oberfläche ein kühlendes Speiseeis versteckt ist.

Das Bemerkenswerte ist: Schwester André ist nicht allein. In Frankreich gibt es viele Menschen, die regelmäßig fettiges Fleisch, Fettleber, verschimmelten Käse und süße Desserts essen und dazu Wein trinken. Franzosen lassen sich viel weniger von der chemischen Ernährungswissenschaft beeinflussen und vertrauen bei ihrer Speisewahl ihren Nasen, Zungen, Augen und Ohren, welche in mediterranen Kulturen besonders stark geschult und entwickelt werden. Trotzdem leben diese Genussmenschen überdurchschnittlich lange und leiden vergleichsweise selten an Herzkrankheiten und Krebs. Diesen verblüffenden Befund nennt man in der Ernährungslehre das französische Paradox, weil in Frankreich Genuss – inklusive gesättigter Fettsäuren, Cholesterin sowie Alkohol – und Gesundheit auf besonders erstaunliche Weise zusammenfallen.

Ein mit dem französischen Paradox verwandtes Konzept sind die Blauen Zonen. Damit bezeichnet man diejenigen Regionen auf der Welt, in denen Menschen besonders alt werden, ohne überdurchschnittlich viel für das Gesundheitswesen auszugeben. Dazu gehören Sardinien, die griechische Insel Ikarria, die japanische Insel Okinawa und die Nicoya-Halbinsel in Costa Rica. Die Gemeinsamkeit der Einwohner dieser Zonen besteht darin, dass sie intuitive Genussesser sind und viel Tee und Kaffee trinken. Ihr Genuss ist jedoch nicht zügellos, sondern eingebunden in Traditionen und spirituelle Überzeu-

gungen. Das Pflegen von Ritualen hilft dabei, die Nahrungs- aufnahme zu koordinieren, und sorgt dafür, dass man nicht mehr isst als notwendig. Den Bewohnern der Blauen Zonen sind bewusstes Hungern und Kalorienzählen fremd. Im Gegenteil, hier werden Kalorien nicht einfach nur gegessen, sondern stets im Einklang mit Mythen und einer tieferen Bedeutung genossen.

Ich wollte mehr erfahren über Menschen, die sehr alt geworden sind, über ihre besonderen Einsichten, Gefühle und Geheimnisse. Schwester André schien mir ein Schlüssel dazu zu sein, weil es Dutzende Videos gibt, in denen sie über ihre Überzeugungen, Erfahrungen und Lebensweisheiten berichtet. Ich erfuhr, dass sie in Bezug auf Ernährung immer auf ihren Geruchs- und Geschmacks- sinn sowie auf ihre Intuition vertraute. Für sie war Essen ein Ritual mit höherer Bedeutung. Selbst in ihrem letzten Lebensjahr, als sie blind und an den Rollstuhl gefesselt war, wurde sie nicht müde, wieder und wieder den hohen Wert des Lebens zu betonen, und wie wichtig es sei, die Güter und Speisen der Welt zu teilen.

Doch obwohl diese Videos viele wichtige Information enthielten, stillten sie meine Neugier nicht, vielmehr stachelten sie sie nur noch mehr an. Wann genau ging sie ins Bett, wann stand sie auf? Was hielt sie von Snacks zwischen den Mahlzeiten, was von Rosenkohl? Hatte sie regelmäßigen Stuhlgang?

In dieser Zeit meiner neugierigen Trauer um Schwester André besuchte mich eine Journalistin aus Frankreich in meiner Klinik, um mit mir ein Interview über meine neuen Therapie- ansätze zu führen und die Räumlichkeiten zu besichtigen. Nach dem Interview fragte ich sie, ob sie schon mal von Schwester André gehört habe. Das war der Fall, und ich durfte mit Freude vernehmen, dass sie meine Begeisterung für die »Doyenne de l'humanité«, wie man sie in Frankreich nennt, teilte. Als ich ihr meine detaillierten Fragen zur Diät der »Ältesten der Mensch-

heit« stellte, winkte sie jedoch grob ab: »Ihre Einstellung zu Rosenkohl? Solche Fragen ergeben keinen Sinn. Sie werden Schwester Andrés Geheimnis dadurch nicht näherkommen. Man muss das im Zusammenhang sehen.«

Diese Kritik traf mich besonders, weil ich ja selbst einen ganzheitlichen Ansatz vertrete. Als die Journalistin meine Enttäuschung und Verärgerung sah, erzählte sie mir von ihrer Großmutter Anna, die in Deutschland gelebt habe, immerhin auch 103 Jahre alt geworden und bis ins hohe Alter topfit gewesen sei. Für die Journalistin war ihre Oma ein wichtiger Mensch, unter anderem, weil ihr Vater die Familie früh verließ und es ihrer Mutter an Halt im Leben fehlte. Anna war immer sehr positiv eingestellt, eine Optimistin, nichts konnte sie aus der Ruhe bringen. Und ähnlich wie bei Kane Takana und Schwester André spielte das Essen und damit verbundene Rituale eine zentrale Rolle in ihrem Leben. Sie hatte in ihrer Kindheit Hunger erlebt und wusste dadurch aus eigener Erfahrung, dass Nahrung keine Selbstverständlichkeit, sondern ein Geschenk ist.

Ihr Geschmackssinn war hervorragend und sie konsumierte alles achtsam und in Maßen, am liebsten frische Zutaten, die sie auf dem Markt kaufte. Aufgrund einer Allergie trank sie keinen Alkohol. Körperlich war sie immer aktiv, ohne viel Sport zu treiben. Ihr besonderes kulinarisches Interesse galt stillem Mineralwasser. Sie hatte viele verschiedene Sorten im Haus, weil für sie jede anders schmeckte und sie die Vielfalt liebte. Bis ins hohe Alter konnte sie alle Telefonnummern der Wasserlieferanten auswendig. Sie nahm nie Nahrungsergänzungsmittel ein, nicht eine einzige Vitamintablette, die ihr ein Arzt verschrieben hatte, denn sie bestand darauf, alles, was sie zu sich nahm, geschmacklich auf ihrer Zunge zu erfahren. Sie war bescheiden in allem, auch beim Essen, freute sich aber sehr,

wenn Ärzte ihren Körper lobten, der mit 100 Jahren noch sehr gesund aussah. Gern erzählte sie von einem Klinikaufenthalt, bei dem die Ärzte und das Pflegepersonal um ihr Bett standen, um ihre makellosen Beine zu bewundern, oder von einer Kardiologin, die kaum glauben konnte, wie jung und kräftig ihr Herz war.

Die Journalistin betonte, dass ihre Mutter und ihre Oma im gleichen Haushalt lebten und ihnen im Prinzip die gleichen Speisen zur Verfügung standen. Doch ihre Persönlichkeiten unterschieden sich deutlich. Ihre Mutter hatte nicht Annas Bescheidenheit und innere Haltung geerbt, sie gehörte einer anderen Generation mit anderen Erfahrungen an. Sie hatte sehr hohe Ansprüche ans Leben, was immer wieder zu Konflikten führte. Über Annas Mineralwasserleidenschaft machte sie sich lustig, denn Wasser war für sie einfach nur Wasser, Limonade schmeckte ihr viel besser. Sie fand, dass sie das Recht hatte, zu jeder Tageszeit Süßigkeiten zu essen, und Schokohasen oder Weihnachtsgebäck, die sie geschenkt bekam, verschlang sie im Nu. So etwas wäre Anna nie in den Sinn gekommen. Vielmehr stellte sie so etwas als Dekoration auf und warf es später weg, weil sie ihr Leben und ihre Nahrung selbst bestimmen und sich nicht von Geschenken und Werbung verführen lassen wollte. Der Mutter hingegen konnte man ein volles Glas Wein oder ein großes Stück Kuchen hinstellen und durfte sicher sein, dass sie diese Angebote ohne Zögern annahm. Diese Offenheit machte sie sympathisch, brachte aber auch viel Chaos, Leid und Gesundheitsprobleme in ihr Leben. Anna war da ganz anders: Für sie gehörte alles zu einer höheren Ordnung, ihre Herkunft, die Speisen, ihr strikter Essrhythmus, ihre spirituellen Überzeugungen, das alles kam von innen und ergab ein Ganzes.

## **Das schwerwiegende Versagen der chemischen Nährstofftheorie**

In ursprünglichen Gesellschaften war fast alles, was mit Essen zu tun hatte, in symbolische Bedeutungen, magische Praktiken, Zeremonien und Tabus eingebettet. In etwas geringerem Maße gilt dies auch für traditionelle Gesellschaften unserer Zeit. Dies kann man gut an der französischen Esskultur ablesen. Im Französischen meint das Wort »Menü« nicht die Auswahl an Speisen, sondern eine rituelle Anweisung, wie eine Mahlzeit verlaufen soll.

Mit dem Aufkommen von Fast Food, der Mikrowelle und dem zunehmenden Zeitdruck am Arbeitsplatz verschwand das Bedürfnis und die Ruhe, jede Mahlzeit im Rahmen eines gemeinsamen Rituals einzunehmen. Gleichzeitig machte sich die Irrlehre breit, dass Essen nichts anderes sei als die Aufnahme chemischer Nährstoffe, um industrielle Nahrung wissenschaftlich zu rechtfertigen. Dazu kommt, dass Fast Food im Grunde so gut wie ungenießbar ist, wenn man unserem Mund nicht durch die Zugabe von großen Mengen Zucker und Salz vorgaukelt, in etwas Gutes zu beißen. In neuester Zeit fördern das Fernsehen, Computer und Smartphones das unbewusste Essen, bei dem Kalorien freud- und achtlos verschlungen werden. Die Folgen dieses Rückfalls der kulinarischen Kultur ins Reptilienzeitalter sind bekannt: Die Häufigkeit von Diabetes hat sich seit 1980 vervierfacht, das Problem des Übergewichts hat sich verdoppelt und Darmkrebs nimmt bei jungen Menschen deutlich zu.<sup>2</sup> Jeder zehnte Mensch leidet seit dem durchschlagenden Erfolg von Fast Food an einer Autoimmunkrankheit, am meisten an Entzündungen von Gelenken, dem Darm und der Haut, etwa Arthritis, Zöliakie und allergischen Hautkrankheiten.<sup>3</sup>

Nährstoffe wie Vitamine und Fettsäuren sind erstaunlich wenig gesund oder sogar ungesund, wenn man sie isoliert mittels

einer Kapsel einnimmt. Erst im *Zusammenhang* mit einem ganzen Nahrungsmittel, eingebettet in eine Lebensmittelstruktur und als Teil einer Lebensmittelmatrix, entwickeln sie ihre günstigen Wirkungen. Selbst ganze Lebensmittel wirken nicht allein, sondern immer in einer körperlichen und sozialen Umgebung. Eine Speise wie Schwester Andrés Überraschungssoufflé ist auf nüchternen Magen viel ungesünder als nach einer vollen Mahlzeit, weil der Körper nicht darauf vorbereitet ist und die Grundlage aus Salat und Gemüse fehlt, um die Zuckerflut zu verlangsamen. Das heißt, ganze Lebensmittel müssen in Mahlzeiten und Tagesabläufe eingebunden sein, um ihre positive Wirkung zu entfalten. Neueste Forschung weist darauf hin, dass sogar die Atmung und der Schlaf die Aufnahme von Nährstoffen und die Regeneration des Körpers nach dem Essen beeinflusst. In den Blauen Zonen wirkt sich zudem die soziale Umgebung, das Teilen und die spirituelle Bedeutung des Essens auf die Gesundheit von Mahlzeiten aus, wie eine Reihe von Studien belegt.<sup>4</sup> Das bestätigt auch die moderne Sinnesphysiologie, die zeigt, dass Essen die komplexeste und intensivste Sinneswahrnehmung überhaupt ist, für die große Teile des Gehirns verantwortlich sind. Essen ist also immer auch eine Hirnaktivität und hat das Potenzial zur Bewusstseinserweiterung. Achtsame Esser leben daher gesünder als unachtsame, selbst wenn sie die exakt gleichen Nährstoffe zu sich nehmen, weil Achtsamkeit dem Körper die Möglichkeit gibt, sich auf die Verdauung vorzubereiten, und Entspannung das Ansetzen unnötiger Fettdepots verhindert.<sup>5</sup>

Die große und verständliche Versuchung der modernen Medizin ist, komplexe gesundheitliche Phänomene auf banale chemische Prozesse zurückzuführen, obwohl es immer offensichtlicher wird, dass diese Strategie oftmals ungenügend ist, um komplexe Systeme zu verstehen, die stets mehr als ihre Einzelteile sind. Claudias Tod ist ein eindrücklicher Beleg dafür.

Dazu kommt, dass die Nahrungsmittelindustrie Komplexität scheut wie der Teufel das Weihwasser, weil industrielle Methoden darauf ausgerichtet sind, einzelne, gut haltbare Nährstoffe in großen Mengen billig herzustellen. Der Aufbau komplexer Lebensmittelstrukturen wäre viel zu aufwendig. Die medizinische, biologische und geisteswissenschaftliche Forschung ist sich hingegen zunehmend der Notwendigkeit bewusst, Nahrung in ihrer ganzheitlichen Komplexität zu untersuchen.

Damit steht sie in einer langen Tradition. Die Beziehung, die wir zu Essen und Nahrungsmitteln haben, ist das zentrale Thema aller spirituellen Lehren der letzten Jahrtausende. Unser Körper und alle seine Organe beteiligen sich am Essen. Die Augen sehen die Nahrung. Arme und Hände führen sie zum Mund. Über die Speiseröhre und den Magen gelangt sie in den Darm. Dort wird sie mithilfe von Säften der Bauchspeicheldrüse und der Galle verdaut. Die Leber entgiftet das Aufgenommene, sodass über das Blut die Nährstoffe im ganzen Körper verteilt werden können. Sie werden ins Hirn und in die Sinnesorgane befördert, in Herz und Lunge, Haut und Haare, in die Bauchhöhle, die Geschlechtsorgane, Knochen und Muskeln sowie ins Fettgewebe. Eine Reihe von Hormonen bestimmt, wie und wo die Stoffe verwandelt und genutzt werden. Die Darmbakterien und das Immunsystem sind zuständig für die Erkennung und Entsorgung schädlicher Stoffe. Die Nieren filtern Überschüssiges aus dem Blut und entfernen es über die Blase. Der Enddarm leitet Unverdauliches als Stuhl aus. Darüber hinaus verlassen Nährstoffe den Körper über die Lymphe und die Haut. Es ist wie ein Lebensstrom, der durch unseren ganzen Körper fließt. Prana nannten die indischen Gelehrten diesen Strom, der den Atem, die Nahrung und die höheren Welten miteinander verbindet. Die moderne Biologie bestätigt, dass unser Körper Tausende von Detektoren im Hirn und in allen anderen Organen

besitzt, um den Nährstoffstrom zu erfassen, was die vielfältigen Einflüsse der Nahrung auf unsere Psyche, unsere soziale Ausstrahlung und unser Bewusstsein wissenschaftlich erklärt. Praktisch bedeutet dies, dass wir es beim Essen und Kochen selbst in der Hand haben, diesen Strom zu spüren, zu steuern, zu fördern oder zu unterbrechen.

## **Die neue Wissenschaft der ganzheitlichen Ernährung**

Dieses Buch soll aufzeigen, was wirklich nährt. Jedes Kapitel enthält praktische Hinweise auf dem Weg zur ganzheitlichen Ernährung. Das erste Kapitel spürt der Beobachtung nach, dass sehr alt gewordene Menschen einen ausgesprochen guten Geschmacks- und Geruchssinn haben, den sie durch achtsames Essen laufend trainieren. Was können wir von ihnen lernen? Das zweite Kapitel nimmt die abnehmenden Pausen zwischen Mahlzeiten und Snacks in den Blick und zeigt auf, warum das problematisch ist und was wir dagegen tun können. Stichwort: Fasten. Im dritten Kapitel geht es um gesunde Lebensmittel und darum, warum ein ganzer Apfel deutlich gesünder ist als Apfelsaft, obwohl beide aus den gleichen chemischen Molekülen bestehen. Im vierten Kapitel ergründe ich das Geheimnis der Essgemeinschaft und von Essritualen, die in allen Kulturen genutzt werden, um soziale Netze zu knüpfen und aufrechtzuerhalten. Das fünfte Kapitel ist dem Fluss der Nährenergien gewidmet und vermittelt einfache mentale Techniken, die dabei helfen, Kalorien in psychische, soziale und spirituelle Kraft zu verwandeln. Um gesund zu bleiben, muss der Körper sich von Nahrungsresten befreien, die keiner Verwandlung zugänglich sind. Wie wir diese Reinigung bewusst stär-

ken und steuern können, bildet den Inhalt des sechsten und letzten Kapitels.

Die ganzheitliche Ernährungswissenschaft erweitert die chemische Vorstellung von Nahrung und bezieht auch psychische, soziale, ökologische und spirituelle Aspekte mit ein. Wobei die Frage, was uns wirklich nährt, natürlich immer bei der konkreten Nahrung beginnt. Neueste Forschung zeigt, dass ganze Lebensmittel, die möglichst wenig zerkleinert und industriell verarbeitet werden, uns am besten nähren. Wenn solche Nahrungsmittel in Kombination gegessen werden, etwa ganze Äpfel, Birnen und Nüsse zusammen, ist die nährende Wirkung noch größer. Die Forschung über das Essverhalten von Menschen, die sehr alt geworden sind, weist zudem darauf hin, dass die gesunde Ernährung eine positive Einstellung zur Nahrung einschließt. Durch achtsames Essen, aber auch durch Fasten, geraten wir in einen intensiven und direkten Bezug zur Nahrung, sodass aus den bloßen Nährwerten ein psychisches Erleben wird. Die Tischgemeinschaft ist eine gute Gelegenheit, dieses Erleben in einen größeren sozialen und spirituellen Kontext einzubinden. Der Energiekreislauf beginnt im Darm, der durch metabolische Prozesse die Nährstoffe dem Körper aneignet. Dies ist ein kreativer Prozess, in dem neue Stoffe und Zusammenhänge entstehen, etwa durch die Enzyme der Darmbakterien. Anschließend muss sich die Nährerenergie, die durch das Feuer der Verdauung gegangen ist, in andere, subtilere Energien verwandeln, etwa in Willenskraft, Herzensgüte und mentale Beweglichkeit. Richtige Ernährung beinhaltet deshalb immer auch eine ausgiebige Energiearbeit, deren biologische und psychische Dimensionen ich im Detail erklären werde. Zu guter Letzt müssen die unverbaubaren Bestandteile der Nahrung ausgeschieden und der Körper gereinigt werden, weil die unverdaulichen Nahrungsreste eine Reihe von Krankheiten verursa-

chen können, darunter Diabetes, Herzkrankheiten, Krebs und Demenz. Was wirklich nährt, ist also nicht die einzelne, nackte Kalorie, sondern vielmehr die Ganzheit der Nahrung, unsere Einstellung zur Ernährung und die Verwandlung und Reinigung der Nährerenergie. Diesen Ansatz nenne ich spirituell, weil er die Verbundenheit ins Zentrum stellt und nicht nur Fachwissen anhäuft, sondern eine Praxis beinhaltet und einen Weg in ein erfülltes Leben weist.





## ACHTSAMES ESSEN

Achtsames Essen ist die Voraussetzung, die Ganzheit der Nahrung wahrzunehmen. Zunehmend essen Kinder und Erwachsene jedoch vor dem Fernseher oder dem Computer. Die Nahrungsaufnahme verläuft dabei so schnell und unaufmerksam, dass kein Bewusstsein für die Nahrung und die Verdauung entstehen kann. Der Zucker, der uns überschwemmt, oder das Salz, das unseren Blutdruck in die Höhe treibt, bleiben dabei unbewusst. Im Gegensatz dazu haben Kane Takana, Schwester André und Oma Anna langsam, konzentriert und in vollem Bewusstsein gegessen, um genau zu spüren, was bei der Ernährung mit ihrem Körper geschieht. Ein wichtiger Vorteil des achtsamen Essens zeigt sich etwa darin, dass Geschmacks- und Geruchssinn, die im Alter eher abnehmen, erhalten bleiben. Gemäß jüngster Forschung sind genau diese Sinne für ein langes Leben maßgebend. Eine Studie untersuchte die Aroma-Wahrnehmung von 3000 Menschen im Alter von 57 bis 85 Jahren mit Rosen-, Leder-, Fisch-, Orangen- und Pfefferminzdüften.<sup>6</sup> Die untersuchten Personen, die Mühe hatten, diese Düfte zu erkennen, starben in den folgenden fünf Jahren viermal so häufig wie jene, welche die Düfte korrekt erkannten. Das heißt, die Unfähigkeit, die Nahrung richtig wahrzunehmen, verkürzte die Lebensdauer

mehr als schwere Krankheiten wie Herzinfarkt, Hirnschlag und Krebs. Auch andere Studien belegen den ausgesprochen guten Geschmackssinn von Menschen, die älter als 100 Jahre alt werden.<sup>7</sup> Dass Frauen im Durchschnitt länger leben, sich gesünder ernähren und mehr soziale Kontakte im Alter haben als Männer, geht zu einem wichtigen Teil auf ihre bessere Aroma-Wahrnehmung zurück. Oma Annas Behauptung, sie könne verschiedene Mineralwasser geschmacklich voneinander unterscheiden, war also vermutlich kein Bluff, sondern der Schlüssel zu ihrem langen Leben.

Warum ist die Wahrnehmung von Aromen so wichtig? Sie hilft uns, sowohl zwischen verschmutzter und guter Luft als auch zwischen gesunden und ungesunden Nahrungsmitteln zu unterscheiden und Krankheitserreger aufzuspüren. Zudem motiviert sie uns, nährstoffreiche Nahrung zu essen, aber auch versteckte Kalorien und verstecktes Salz zu erkennen und diese Nährstoffe nicht unbewusst zu uns zu nehmen. Außer für die Wahl der Umgebung und der Nahrung ist die Aroma-Wahrnehmung auch psychisch von großer Bedeutung. Angenehme Aromen heben die Stimmung und vermitteln ein Gefühl der Verbundenheit. Zudem ist die Aroma-Wahrnehmung bedeutsam für das Zusammenleben und die spirituelle Verankerung in einem größeren Lebenskontext, wie ich im vierten Kapitel über die Essgemeinschaft aufzeigen werde.

Umgekehrt gesagt: Menschen mit einer schwachen Aroma-Wahrnehmung essen eher ungesund, wenig vielfältig, genießen seltener die Natur und haben weniger Kontakte und ein geringeres Interesse an Spiritualität. Menschen mit Hirnkrankheiten wie Parkinson ernähren sich in der Regel schlecht und leiden an einer niedrigen Lebensqualität, weil ihr Aroma-Sinn durch die Krankheit eingeschränkt ist. Menschen, die Zucker nicht wahrnehmen, essen deutlich mehr davon, um zumindest etwas Süße

zu erleben, laufen dadurch aber Gefahr, an Diabetes zu erkranken. Zum Glück können wir den Aroma-Sinn wie einen Muskel trainieren. Das sieht man schon daran, dass fast alle älteren Menschen Kaffee am Geruch erkennen, eine Rose aber nicht. Dies hat nichts mit Genetik oder Hirnalterung zu tun, sondern mit dem Umstand, dass man praktisch täglich die Gelegenheit hat, Kaffee zu riechen, was auf Rosen leider weniger zutrifft. Regelmäßiges Schnuppern an Rosenblüten ist daher ein wirksames Mittel, Rosenaromen bis ins hohe Alter wahrnehmen zu können. Das Training jedoch, das für ein genussvolles, langes Leben wirklich bedeutsam ist, ist das achtsame Essen.

## **Entwicklung von Ess-Achtsamkeit**

Wir sollten jeden Tag so planen, dass es genügend Zeit für achtsames Essen gibt. Viel Aufwand bedarf es dazu nicht. Eine gewisse Entspannung und eine Unterbrechung der Arbeit schafft gute Voraussetzungen für Achtsamkeit beim Essen. 20 Minuten genügen, aber auch schon zehn Minuten sind viel besser, als am Telefon, am Computer oder im Gehen zu essen. Die Tragödie der Ablenkung besteht in dem Irrglauben, dass sich die interessanten Dinge außerhalb von uns vollziehen. Dabei geschieht das Spannendste in uns selbst.

Ein guter Anfang ist, das Essen zunächst für einige Momente in Ruhe zu betrachten und zu riechen. So gerät es ins Zentrum unserer Aufmerksamkeit und gewinnt an Präsenz. Gelegentlich denke ich an die Mineralien, den Boden, den Regen, die Pflanzen und die Arbeit vieler Menschen, die notwendig waren, damit diese Nahrung nun vor mir auf dem Teller liegt. Um Achtsamkeit beim Essen zu entwickeln, sollten wir ganz normal essen, jedoch mit dem Wissen, dass wir essen. Wenn ich ein Sandwich achtsam

esse, denke ich: »Ich esse jetzt ein Sandwich.« Das ist ungewöhnlich, denn normalerweise denke ich beim Essen nicht ans Essen, sondern an meine To-do-Liste, oder ich verspüre eine leichte Unruhe, weil mir einfällt, dass ich eine E-Mail noch nicht beantwortet habe. Meine persönliche Motivation, beim Essen bewusst ans Essen zu denken, ist nicht primär meine Gesundheit, die ich damit fördere, sondern der Genuss, den es bereithält. Das Essen, selbst wenn es fade ist, beinhaltet zudem immer eine direkte und intensive Körpererfahrung. Das ist es, was es symbolisch so reich und bedeutungsvoll macht. Deshalb wiegt das unbewusste Essen so schwer. Es beraubt uns des intensivsten Kontakts mit der Welt. Zwischen den Bissen lenkt mich die Aufmerksamkeit immer wieder auf meine Atmung. Das hilft, einen Rhythmus zu finden. Der Rhythmus ist ein Mittelweg zwischen totaler Kontrolle und Zügellosigkeit. Wenn ich mit anderen Menschen unterwegs bin, versuche ich, meine Aufmerksamkeit zwischen dem Essen und meinen Begleitern zu teilen, und nehme die Gelegenheit wahr, über das Essen zu sprechen, um die Achtsamkeit zu vertiefen.

Achtsames Essen kann fast jede ungesunde Speise in eine gesunde verwandeln, weil die Menge und die Geschwindigkeit der Aufnahme wesentlich die Gesundheit einer Nahrung ausmachen. Selbst reiner Zucker in ganz kleinen Mengen, sehr langsam und entspannt eingenommen, verliert seine krankmachende Potenz, da der Körper durchaus in der Lage ist, diese Portion aufzunehmen und zu verdauen, ohne dass ein Zuckeranstieg im Blut und eine Insulinreaktion mit all ihren nachteiligen Folgen eintreten.

Das Gegenteil von achtsamem Essen ist unbewusstes Essen, Stress-Essen und emotionales Essen. Bei ihnen steht nicht die Nahrungsaufnahme im Zentrum des wachen Interesses, sondern eine Ablenkung, Stress oder ein starkes Gefühl, das stört. So fehlt die Kontrolle über das Essen und damit über die Aus-

wahl, die Menge und die Essgeschwindigkeit. Fast immer führt dies zu einer übermäßig großen und genusslosen Kalorienaufnahme und einer Missachtung von Sättigungsreizen. Noch schwerwiegender ist aber der Teufelskreis, der daraus entsteht: Emotionales und unbewusstes Essen führt zu spürbaren oder unterschwelligen Scham- und Schuldgefühlen, die wiederum das emotionale und unbewusste Essen fördern.

## **Genussesser sind im Vorteil**

Als ich als junger Erwachsener ein paar Jahre in den USA lebte und arbeitete, begann ich, mich ungesund zu ernähren. Dass die USA keine Blaue Zone sind, in der über Jahrhunderte entwickelte Esstraditionen und Essrituale die Menschen vor Krankheiten schützen, erlebte ich dadurch am eigenen Leib. Im zweiten Jahr meines Aufenthalts ließen meine europäischen Essrituale nach und ich trank bereits am Morgen zuckerige Limonaden, aß Sandwiches mit einem Pfund Erdnussbutter und ultrasüßer Traubenkonfitüre und am Nachmittag, wenn ich mich etwas müde fühlte, einen Donut. Wegen dieser industriellen Ernährung schämte ich mich – was hätte wohl meine Mutter dazu gesagt? – und das führte dazu, dass ich immer mehr Angst vor natürlichen Lebensmitteln hatte, sodass ich unorganisch rechteckige Fischstäbchen einem ganzen Fisch vorzog. Dadurch geriet ich in einen Teufelskreis, in dem ich meine Scham und meine Angst vor ganzen Lebensmitteln mit dem wahllosen und übermäßigen Verschlingen von Kalorien betäubte. Meine Haut wurde schlecht und ich nahm über zehn Kilo zu.

Zurück in der Schweiz, wo Bekannten und Freunden mein schlechter körperlicher Zustand auffiel, fand ich die Motivation, dieses ungesunde Verhältnis zum Essen zu stoppen. Am meis-

ten half mir dabei das langsame, achtsame Essen. So kaufte ich mir beispielsweise einen Donut, nahm ein kleines Stück davon in den Mund und spürte, wie viel Zucker und Fett sich zuerst auf meiner Zunge und dann in meinem ganzen Körper ausbreitete. Ich machte die Beobachtung, dass ich den Donut nicht ganz essen musste, um mich gut zu fühlen, denn durch die wiederholte Achtsamkeitsübung wurden selbst kleinste Donut-Stücke so aufregend und erfüllend, dass ich mich viel schneller gesättigt fühlte.

Das kurzfristige Veränderungsziel des achtsamen Essens ist also, dass wir langsamer und mit mehr Genuss essen und dass wir weniger Kalorien, Fleisch und Fast Food brauchen, um erfüllt und gesättigt zu sein. Achtsamkeit beinhaltet aber noch viel mehr. Sie kann psychische Prozesse wie Anhaftungen, Abneigungen und Illusionen als Quelle von Leid und Krankheiten erkennen, auflösen und heilsame Geistesqualitäten wie Dankbarkeit, Bescheidenheit und Güte kultivieren. In meinem Fall merkte ich, dass ich in den USA der Illusion verfiel, am Nachmittag einen Donut, ein Sandwich oder gleich beides zu brauchen, um genug Energie für den Rest des Tages zu haben. Bei meinen Achtsamkeitsübungen spürte ich dann, dass die mentale Verknüpfung zwischen Süßigkeit und Energie keine heilsame war, sondern eher einer Anhaftung und Abhängigkeit entsprach, die ich auflösen musste, um mich freier zu fühlen. Schrittweise gelang mir das auch, sodass ich heute am Nachmittag nichts esse, sondern stattdessen einen Spaziergang oder kleine Turnübungen mache, um Energie zu tanken.

## **Die Entwicklung der Ess-Intuition**

Unachtsames Essen ist eine relativ neue Erscheinung, auf die unser Körper nicht vorbereitet ist. Urmenschen mussten bei der Nahrungssuche und beim Essen immer sehr achtsam sein,

allein schon weil die meisten natürlich vorkommenden Pflanzen in irgendeiner Form giftig sind oder keinen Nährwert für uns haben. Wir sind Allesesser und verfügen deshalb über eine große Nahrungsintelligenz, einen ausgeprägten Geschmacks- und Geruchssinn und ein gutes Gedächtnis. Doch diese Intelligenz und Wahrnehmung muss wie jede höhere Fähigkeit dauernd trainiert werden. Deshalb sind Nahrungsumstellungen so aufwendig. Kinder und Jugendliche, die mit Fast Food aufwachsen, das vorwiegend aus Mais, Soja, Weizen und Fleisch besteht und mit verstecktem Zucker und Salz angereichert ist, was die sauren und bitteren Aromen abschwächt und übertönt, haben keine Gelegenheit, diese Intelligenz zu entwickeln. Sie müssen das gesunde und achtsame Essen wie eine Zweitsprache lernen. Die Digitalisierung hat das Potenzial, die Nahrungsintelligenz zusätzlich zu zerstören, weil das ständige Konsumieren von Medien den Seh- und den Hörsinn bevorzugt behandelt – auf Kosten von Schmecken, Riechen und Tasten. Beim Essen vor dem Bildschirm ist die Ess-Achtsamkeit fast unmöglich, da die Ablenkung, die jegliches Gewahrsein zu untergraben droht, massiv unterstützt und gesteigert wird. Die Folgen dieser Entwicklung sind enorm. Unbewusstes Essen hat seit 1980 stark zugenommen und damit eine Epidemie von Übergewicht, Diabetes und Autoimmunkrankheiten ausgelöst. Ernährungsstudien belegen, dass gegen das zunehmend unbewusste Essen vor allem eines hilft: Achtsamkeit. Diäten, die nur erklären, was man essen soll, aber nicht wie, haben nur kurzfristigen Erfolg. Eine Erweiterung davon ist das intuitive Essen, bei dem es darum geht, auf die Signale des Körpers zu hören, wie zum Beispiel Hunger, Sättigung und Geschmacksvorlieben, und sich selbst zu erlauben, auf natürliche Weise zu essen, ohne durch äußere Regeln gesteuert zu werden. Achtsamkeit beinhaltet schließlich sowohl Regeln und Rituale wie auch Intuition, ergänzt diese

beiden Elementen aber durch einen umfassenderen Prozess des Bewusstwerdens. In diesem befreien wir uns von der Anhaftung an bestimmte Nahrungsmittel und von Illusionen über sie. Für die Nachhaltigkeit von Diäten ist dieser zusätzliche Aspekt von immenser Bedeutung.<sup>8</sup>

In Asien etwa nehmen Probleme wie Überessen und Übergewicht viel weniger schnell zu, weil Achtsamkeit mehr als bei uns zur allgemeinen Kultur gehört und die traditionellen Sitten gewisse Hürden für unbewusstes Essen darstellen. Konfuzius beispielsweise galten Messer bei Tisch als barbarisch. Welche Rolle sollte ein Messer in der achtsamen Beziehung mit der Nahrung schon spielen? Stäbchen hingegen ermöglichen einen ganz anderen, sanfteren Zugang zur Nahrung. Mit ihnen kann man die Nahrung einklemmen, solange man behutsam mit ihr umgeht. Die Stäbchen dienen auch dazu, die Nahrung achtsam zu trennen, ohne sie zu zerschneiden, zu zerreißen, aufzustechen oder zu spalten. Die Stäbchen zerstören die Nahrung nicht, sondern heben im Gegenteil ihre Bestandteile und Strukturen hervor. Und am Ende führen sie die Nahrung nicht als Zange, sondern als Stütze in den Mund. Dank der Stäbchen ist die Nahrung keine Beute, auf die man sich achtlos und gewaltsam stürzt, sondern eine verwandelte, kultivierte Substanz, die zur körperlichen Harmonie und Beruhigung beiträgt. Ein absoluter Schutz gegen unbewusstes Essen sind freilich auch asiatische Tischsitten nicht. Gesundes Essverhalten basiert immer auf der persönlichen Motivation und einer förderlichen Haltung.

Achtsames Essen hat auch eine ökologische Seite. Indem wir langsam und bewusst essen, haben wir die Gelegenheit, die Herkunft und die Herstellung von Lebensmitteln zu überdenken. Dies kann helfen, mehr biologisch angebaute Produkte zu kaufen. Und indem wir weniger essen, können wir uns auch teurere und ökologisch wertvollere leisten. Achtsame Esser brau-