



**GOLDMANN**  
Lesen erleben



Aya Murayama

# Mach deinen Appetit schlank

Wie wir gesundes Essen  
lieben lernen

Aus dem Japanischen  
von Wolfgang Höhn und Mariko Sakai

GOLDMANN

Die japanische Originalausgabe erschien 2013 unter dem Titel  
あなたは半年前に食べたものでできている  
(Übersetzung »Du bist aus dem gemacht, was du vor einem halben  
Jahr gegessen hast«) im Verlag Sunmark Publishing, Tokio.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,  
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns  
diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand  
zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Dezember 2018, gekürzte Fassung

© Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München

© 2013 村山 彩 Aya Murayama

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

SSt · Herstellung: cf

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-442-22226-1

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

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



あなたは半年前に食べたものでできている

*Anata wa hantoshi mae ni tabeta mono de dekite iru.*

Du bist aus dem gemacht, was du vor einem  
halben Jahr gegessen hast.



# Inhalt

Einleitung .....	11
Funktioniert dein Appetitsensor? .....	11
Das »goldene Ticket« für lebenslange Gesundheit .....	14
Was hast du vor sechs Monaten gegessen?.....	17
1. Richtiger und falscher Appetit .....	21
Das metabolische Syndrom .....	21
Die Hauptursache für das metabolische Syndrom .....	24
Warum spielt unser Appetitsensor verrückt? ..	28

## Inhalt

Wenn man sieht, was du isst, erkennt man, wie du dich wirklich ernährst .....	30
Die Erneuerung der Zellen .....	36
Unser Instinkt macht uns nicht glücklich .....	38
Ein Irrtum: »Salat macht schlank« .....	41
Häufige Missverständnisse über kalorienfreie Nahrungsmittel .....	44
Sich selbst zu belohnen ist keine echte Belohnung .....	48
Was du isst, bestimmt deine Leistungs- fähigkeit .....	51
Wie gewinnt man den richtigen Appetit zurück? .....	54
Körperliche Bewegung sagt dir, was dir fehlt ..	57
Den Appetitsensor mit Bewegung plus Ernährung »polieren« .....	59
2. Richtiger Appetit durch Sport .....	63
Reinigung durch zwanzig Minuten Jogging ...	63
Wann sollen wir trainieren?.....	66
Wie ich dem Diät- und Verzichtzyklus entkam	68
Sport als Motivation zur Ernährungs- umstellung .....	80

## Inhalt

Warum niemand bereut zu laufen .....	83
Durch Sport die Lust auf Süßes	
kompensieren .....	86
Warum bewegen, wenn ich müde bin? .....	90
<b>3. Richtig leben, richtig essen .....</b>	<b>93</b>
Mahlzeiten für die große Körperreinigung ....	93
Farbig essen .....	99
Was tun, wenn man unregelmäßig gegessen	
hat? .....	101
Küchenkräuter nicht vergessen .....	104
Die richtige Auswahl der Lebensmittel .....	106
Körpersparbuch 80 Prozent, Herzenssparbuch	
20 Prozent .....	108
Die Zehn-Sekunden-Regel bei Versuchungen .	112
Mit einer Zielvorstellung deiner selbst	
einkaufen .....	114
<b>4. Essen zum Verbündeten machen .....</b>	<b>119</b>
Der Energiestoffwechsel.....	119
Was ist mit Nahrungsergänzungsmitteln?....	123

## Inhalt

Optimale Leistung und Ernährung .....	126
Der »Stoffwechsel des Kühlschranks« und der eigene Metabolismus .....	130
Wer kultiviert isst, wird selten dick .....	133
Ein Protokoll über unser Ernährungs- verhalten.....	137
Positive Energie wirkt auch anziehend auf andere .....	142
Sind Geist und Körper eins, hat das Leben Allradantrieb .....	143
Nachwort .....	147
Dank .....	151
Anhang .....	153
Proteinreiche Lebensmittel (Auswahl).....	153
Zusammenfassung: Den Appetitsensor regenerieren in einfachen Schritten.....	155
Anmerkungen .....	157

# Einleitung

Funktioniert dein Appetitsensor?

Essen, was dir schmeckt, davon so viel, wie du magst, und trotzdem gesund und schlank bleiben – »Das wäre zu schön, um wahr zu sein! So etwas gibt es nicht!«, ist die Reaktion der meisten, wenn sie solche Versprechen hören.

Und dennoch! Es gibt »so etwas«! Eigentlich kann der Mensch gesund bleiben, auch wenn er isst, was ihm schmeckt und so viel er mag. Betrachte einmal die anderen Geschöpfe in der Natur. Sie kümmern sich nicht um Diäten, sie haben keinen blassen Schimmer von Ernährungswissenschaften, sie essen, was sie mögen, und davon so viel, wie sie wollen. Trotzdem sind sie gesund und werden nie zu dick. So ist das bei

## Einleitung

allen Lebewesen, und genauso könnte es auch beim Menschen sein: essen, was man mag, wann und so viel man möchte.

Doch ist es in den Gesellschaften der sogenannten »industrialisierten« Länder in aller Regel so, dass der Mensch übergewichtig und krank wird, wenn er nach Lust und Laune isst. Aber warum werden allein wir Menschen dabei krank? Weil unser »Appetitsensor«, wie ich ihn nenne, durch Stress gestört ist.

Wenn es einem im Großen und Ganzen gesunden Körper an den notwendigen Nährstoffen mangelt, gibt er ein Signal und verlangt, dass ein Defizit durch Nahrungsaufnahme ausgeglichen wird. Dieses Signal

Unser Appetitsensor ist durch Stress gestört, sodass wir nicht mehr intuitiv spüren, was und wie viel der Körper gerade braucht, und nicht mehr wissen, wann es tatsächlich genug ist.

ist der Appetit. Wenn der Appetitsensor ungestört funktioniert, gibt der Körper uns zu verstehen, an welchen Nährstoffen es uns fehlt, und wir nehmen sie zu uns, um bei guter Gesundheit zu bleiben. Mangelt es etwa an Vitaminen und Mineralien,

haben wir meist Lust auf Obst und Gemüse. Bei Energiemangel neigen wir dazu, eine kräftige Mahlzeit mit ausreichend Kohlenhydraten und Fett zu uns zu nehmen.

## Funktioniert dein Appetitsensor?

Wenn es uns beispielsweise an Vitaminen mangelt, kann ein gestörter Sensor jedoch nicht klar erkennen, was eigentlich erforderlich ist. Da ein Nährstoffmangel vorliegt, schickt er dem Gehirn zwar wiederholt das Signal: »Etwas fehlt. Du musst etwas essen!« Doch um den dringenden Hunger zu stillen, greifen wir dann zu allem, was uns zufällig in die Hände fällt. Wenn wir Glück haben, erwischen wir vielleicht ein vitaminreiches Lebensmittel, wodurch der Appetit gestillt wird. Meist essen wir aber wahllos so viel, bis wir übersättigt sind und das Verlangen nach Nahrung an sich verschwindet. Wenn sich das wiederholt, wird es uns mit der Zeit immer schlechter gehen: Wir legen an Gewicht zu, und wir werden immer wieder mal versuchen, dem durch eine mehr oder weniger strenge Diät beizukommen. Dies löst das Problem aber nicht auf Dauer, hinlänglich bekannt ist die hohe Zahl der Diätabbrecher, die zudem ein Lied vom sogenannten Rebound- oder Jo-Jo-Effekt singen können: der unerwünschten und schnellen Gewichtszunahme nach einer Reduktionsdiät. Bei Wiederholung der Diäten bewegt sich das eigene Körpergewicht wie ein Jo-Jo auf und ab, wobei das neue Gewicht häufig höher ist als das Ausgangsgewicht.

## Einleitung

Ein Leben mit defektem Appetitsensor kann so nach und nach zur Qual werden. Wenn wir unseren Sensor sorgfältig pflegen und es uns gelingt, uns von ungezügelten, spontanen Essgelüsten zu befreien, können wir wie alle anderen Lebewesen in der Natur nach Herzenslust essen und so unsere Gesundheit bewahren. Was sollen wir also tun, um »den richtigen Appetit« zurückzubekommen?

## Das »goldene Ticket« für lebenslange Gesundheit

Lass mich zunächst ein bisschen über meine Arbeit erzählen. Ich habe in Japan als Erste ein Diplom als *athlete food master* oder Sporternährungsberaterin erworben. Derzeit coache ich nicht nur Sportler, sondern unterstütze auch Menschen im Allgemeinen in Ernährungsfragen. Daneben nehme ich aktiv an verschiedenen Triathlon-Wettkämpfen im In- und Ausland teil.

Was stellst du dir unter Sporternährung vor? Spezielle Verpflegung, die mit Nahrungsergänzungsmitteln angereichert ist? Eine üppige Mahlzeit mit ho-

## Das »goldene Ticket« für lebenslange Gesundheit

hem Kalorien- und Eiweißgehalt? Viele werden sich vielleicht auch vorstellen, dass Sportler etwas ganz anderes essen als das, was wir im Alltag zu verzehren pflegen.

Natürlich ist es nicht ausgeschlossen, dass Sportler vor dem Wettkampf etwas Besonderes essen. Aber das ist eher selten, denn das Wichtigste für einen Sportler besteht darin, innerhalb der Stunden vor dem Wettkampf seine derzeitige maximale Leistungsfähigkeit zu erreichen. Und die Nahrung zu diesem Zweck ist überhaupt nichts Besonderes.

Was ich als Sporternährung vorschlage, ist eine natürliche Nahrung, die sich nach dem natürlichen Appetit richtet und nach der Art des Wettkampfs (ob es beispielsweise um Energie für eine Dauersportart geht oder eine kurzfristig zu erbringende Höchstleistung): eine allen bestens vertraute Art von Mahlzeiten, deren Zutaten problemlos zu bekommen sind und die jeder leicht zubereiten kann.

Es geht darum, den richtigen Appetitsensor zurückzugewinnen, um von der für den Körper erforderlichen Nahrung nur so viel zu sich zu nehmen, wie der Organismus wirklich nötig hat. Dann wird ein Sportler seine maximale Leistung bringen können. Das gilt nicht nur für Sportler, sondern für alle Men-

## Einleitung

schen. Indem man den richtigen Appetitsensor zurückgewinnt, kann jeder Mensch, ob alt oder jung, Mann oder Frau, etwas für seine Gesundheit tun und seine ursprünglichen Kräfte und Fähigkeiten bestmöglich zur Geltung bringen.

Doch was sollten wir essen, um unsere ursprünglichen Kräfte entfalten zu können? Merkwürdigweise ist diese Frage für viele schwer zu beantworten.

Und jetzt trete ich als Sporternährungsberaterin in

Das »goldene Ticket« heißt richtiger Appetit auf Grundlage des richtigen Sensors. So werden wir von der für den Körper erforderlichen Nahrung nur so viel wie nötig zu uns nehmen.

Erscheinung, um euch mit nützlichen Ernährungstipps zu unterstützen. Ich wünsche mir, dass ihr möglichst schnell anfangt, ein gesundes Leben zu führen, indem ihr zuerst den richtigen Appetit wiederherstellt. Dann könnt ihr essen, was

ihr mögt, und so viel davon, wie ihr wollt, ohne dabei Gefahr zu laufen, dass ihr an Gewicht zulegt.