

**ESST
ECHTES
ESSEN!**

Jasmin Schindler
Patrick Hundt

ESST ECHTES ESSEN!

Mit gesunden Gewohnheiten
raus aus dem Ernährungsdilemma

südwest

Inhalt

Ein paar Worte vorab 7

- Warum wir dieses Buch schreiben 8
- Nur ein Baustein einer gesunden Lebensweise 13
- Eine Frage der Gewohnheiten 19

Ernährung als Lifestyle 35

- Wie unser Lifestyle ins Ernährungsdilemma führt 36
- Lifestyle-Problem: Was wir essen 41
- Lifestyle-Problem: Wie wir essen 47
- Lifestyle-Problem: Zu wenig Bewegung 54
- Zucker: Der Oberbösewicht 59

Esst echtes Essen 75

- Was sind echte Lebensmittel? 76
- Plädoyer für echtes Essen 80
- Frische, regionale und saisonale Lebensmittel 86
- Fleisch bewusster konsumieren 97
- Besser trinken 104
- Mahlzeiten selber zubereiten 111

Eine bessere Esskultur 127

- Achtsamer und langsamer essen 128
- Schöner essen 134
- Weniger essen 137
- Heißhunger vermeiden und loswerden 152
- Tipps für Singles 158
- Tipps für Pärchen 162

Gesunde Mahlzeiten 167

- Frühstück 168
- Mittagessen 177
- Abendbrot 182
- Desserts 186
- Snacks für den Appetit zwischendurch 188
- Unterwegs gesund essen und trinken 189
- Ein paar Worte zum Schluss 197

Anhang 201

- Quellen 202
- Checklisten & Co. 204
- Bücher 204
- Rezepte 205
- Videos 205
- Sonstige Quellen 205

Ein paar
Worte vorab





Warum wir dieses Buch schreiben

Wer sind wir, Jasmin und Patrick, dass wir uns erlauben, ein Buch über Ernährung zu schreiben? Wir sind keine Ernährungswissenschaftler. Wir haben auch nichts in dieser Richtung studiert. Wir sind nur zwei Menschen von nebenan, die sich mit ihrer Ernährung auseinandersetzen und für sich entdeckt haben, dass der Weg zu einer gesunden Lebensweise über Gewohnheiten führt. Wir wollen gesund leben, um gesund zu bleiben. Das wollen wir auch für unsere Mitmenschen. Von Trends, Diäten oder komplizierten Ernährungsempfehlungen zahlreicher Experten halten wir beide nichts. Wir stehen stattdessen für eine einfache Ernährung mit echten Lebensmitteln. So wie die Menschheit sie einmal kannte, bevor sie verlernte, gesund zu essen.

Wir sind nicht perfekt, sondern haben unsere Schwächen. Wir begehen Ernährungssünden wie jeder andere auch. Aber es gelingt uns immer häufiger, regelmäßig gesunde Lebensmittel zu essen. Dabei haben wir Spaß und fühlen uns wohl. Ganz ohne Zwang. Doch das war nicht immer so.

Über Patrick Hundt

Patrick machte in seiner Ernährung jahrzehntelang alles falsch, was man falsch machen kann. Essen musste für ihn bequem sein. Anstatt seine Mahlzeiten zu kochen, wärmte er Fertiggerichte auf.

Das ging immerhin schnell und viel wissen musste er dazu auch nicht. Steht ja alles auf der Verpackung! Während sich das Essen von allein zubereitete, saß er vorm Fernseher. Anschließend verschlang er es geistesabwesend vor der Glotze. Dazu trank er alles, was das Supermarktregal hergibt: Limonaden, Fruchtsäfte, Eistees – manchmal sogar die Diätvarianten. Wasser trank er hingegen selten oder nur mit künstlich zugesetztem Geschmack und Zucker. Überhaupt ist Zucker so eine Sache. Patrick hat eine große Schwäche für Süßes. Wenn er einmal anfängt, kann er sich kaum zügeln. Das ist heute noch so.

Wen wundert es an dieser Stelle also noch, dass Patrick bereits in seiner Jugend übergewichtig war? Wobei wir seinen damaligen Zustand nicht unnötig verharmlosen wollen: *Fettleibig* ist der korrekte Begriff. Es erging ihm wie so vielen Übergewichtigen: Seine Lebensweise war außer Kontrolle geraten und er nahm immer weiter zu. Denn die Lebensmittel, die er aß, haben einen unangenehmen Nebeneffekt: Sie sind nicht nur ungesund – sie sorgen auch dafür, dass wir von ihnen immer mehr wollen. So entsteht eine Spirale, aus der man kaum noch entkommen kann. Patrick jedenfalls entkam ihr lange nicht. Es gab Versuche, sich gesünder zu ernähren und Sport zu treiben. Doch die waren halbherzig oder so unbeholfen, dass sie lange Zeit nicht von Erfolg gekrönt waren. Am Ende zeigte die Waage 150,6 Kilo-gramm an. Das war vor fünf Jahren.

Dann kam der berühmte *Klick* – der eine Moment, in dem die Motivation hoch genug war, um endlich etwas zu ändern. In den Tagen danach wurden aus Motivation neue Gewohnheiten, die ihn durch die nächsten neun Monate tragen sollten. In diesen hungrte er sich auf ein normales Gewicht herunter. Er verlor 60 Kilogramm an Fett- und Muskelmasse. Es ging so schnell, dass wir es nicht empfehlen können. Denn solche drastischen Diäten sind für den Körper sehr anstrengend. Aber das *eigentliche* Problem mit Crash-Diäten erfuhr Patrick am eigenen Leib: In der

kargen Zeit fuhr sein Körper den Energieverbrauch herunter und baute Muskeln ab, wodurch der Energieverbrauch noch weiter sank. Dieser Effekt macht es am Ende einer Hungerphase schwierig, wieder auf eine normale Ernährung umzustellen, denn die enthält nun schon zu viel Energie. Dann kommt der Jo-Jo-Effekt.

Bei Patrick hielt sich dieser nur mit hohem Aufwand in Grenzen. Er trieb viel Sport. Er zählte Kalorien. Er verzichtete. Er stand ständig auf der Waage. Trotzdem stieg das Gewicht langsam wieder an. Bis er begann, sich noch intensiver mit seiner Ernährung und seiner Lebensweise auseinanderzusetzen. Das war nötig, denn seine Diät-Gewohnheiten – Hungern und Verzicht – waren nicht nachhaltig und nicht dauerhaft durchzuhalten. Folglich landete er wieder bei seinen alten Gewohnheiten. Zwar aß er von allem weniger, aber immer noch die falschen Dinge: industriell produzierte Produkte, gesüßte Getränke und andere Süßwaren. Erst als er begann, auf frische Lebensmittel zu setzen, die er heute immer häufiger selbst zubereitet, pendelte sich sein Gewicht auf einem Niveau ein, mit dem er zufrieden ist. Mit dieser Ernährung fühlt er sich besser, gesünder und vor allem stabil.

Die Sorge vor dem nächsten Blick auf die Waage gibt es nicht mehr. Auch Kalorien zählt Patrick nicht mehr. Heute hat er endlich das Gefühl, seine Ernährung so gut im Griff zu haben, dass er nicht täglich über sie nachdenkt. Auch weil er Wege gefunden hat, diese Ernährungsweise dauerhaft beizubehalten. Dabei spielen feste Gewohnheiten die größte Rolle.

Über Jasmin Schindler

Jasmins Geschichte ist weniger dramatisch. Dennoch hat sie einen starken Bezug zum Thema Ernährung. In ihrer Jugend machte sich Jasmin wenige Gedanken um ihre Ernährung. Sie trank häufig Softdrinks, aß Tüten-Fix-Aufläufe oder große Nudelberge, ohne dies zu hinterfragen.

Obwohl Jasmin nie übergewichtig war, fühlte sie sich häufig zu dick. Die Waage bereitete ihr regelmäßig schlechte Laune und wenn sie ihr Gewicht preisgeben musste, schämte sie sich dafür. »Eine Diät machen« war für Jasmin lange Zeit ein Thema. Drei oder vier Kilogramm weniger sollten es immer sein. Nur wie ihr das dauerhaft gelingen sollte, ohne dass sie sich ständig zügeln musste, das war lange Zeit nicht klar. Ihre Ernährung war ein ständiger Kampf gegen die Waage.

Aufgrund ihrer Laktoseunverträglichkeit begann Jasmin sich vor einigen Jahren intensiver mit den Inhaltsstoffen und der Wirkung von Lebensmitteln zu beschäftigen. Vor über drei Jahren entschied sie sich zudem, weitgehend auf Fleisch und Fisch zu verzichten. Sie isst gern Lebensmittel, deren Ursprung und Inhaltsstoffe nachvollziehbar sind. Bei Fleisch und Fisch ist das heute kaum noch möglich, daher lebt sie praktisch vegetarisch.

Jasmin liest und lernt viel über gesunde Ernährung und den Umgang mit Lebensmitteln. Essen ist für sie keine Nebensache mehr. Stattdessen nimmt sie sich Zeit für den Einkauf von frischen Lebensmitteln, die Auswahl leckerer Rezepte und die Zubereitung von Mahlzeiten. Diese achtlos zwischen Tür und Angel zu verzehren, kommt für Jasmin nicht mehr infrage. Sie macht es sich gern gemütlich und zelebriert ihre Mahlzeiten mit Genuss.

Heute stellt Jasmin sich nur noch selten auf die Waage – und wenn, dann nur, um zu bestätigen, was sie eh schon wusste: alles in Ordnung. Sie richtet ihren Blick nun wesentlich stärker auf das Innere. Sie möchte sich rundum wohlfühlen: körperlich, seelisch, geistig. Wenn sie ausgeglichen und zufrieden ist, dann ernährt sie sich auch gesund.

Und warum Gewohnheiten?

Wir beide tauschen uns regelmäßig über Gott und die Welt aus. Besonders gern aber darüber, wie wir unser Leben so gestalten

können, dass wir gesünder, zufriedener und glücklicher sind. Das wollen wir doch alle, nicht wahr?

Egal, ob wir über körperliches, emotionales oder geistiges Wohlbefinden sprechen, wir gelangen immer wieder zu der Erkenntnis, dass unser ganzes Leben aus Gewohnheiten besteht. Jede Handlung, ob wir sie nun regelmäßig ausführen oder uns nicht durchringen können, sie anzugehen, ist auf Gewohnheiten zurückzuführen. Einige davon können wir als gesund bezeichnen, andere sind ungesund.

Deshalb haben wir uns eingehend mit unseren Gewohnheiten beschäftigt, haben sie durchleuchtet und hinterfragt und wissen nun, wie sie funktionieren. Jede Gewohnheit folgt einem Schema. Wer das einmal erkannt hat, dem fällt es leichter, gesunde Gewohnheiten zu etablieren und ungesunde Gewohnheiten aufzugeben.

Mit diesem Wissen gelingt es uns nun, gesünder zu leben, ohne es als einen Zwang zu empfinden. Wir kochen häufiger, essen weniger Süßigkeiten, trinken kaum noch kalorienhaltige Getränke und verzichten größtenteils auf verarbeitete Produkte. Stattdessen kaufen wir echte Lebensmittel ein und nehmen uns Zeit fürs Essen. Damit fühlen wir uns gesünder, zufriedener und glücklicher. Ganz so, wie wir es wollten. Gelungen ist uns das mithilfe von – na, was wohl? – Gewohnheiten. Diese Erfahrung möchten wir nun an dich weitergeben.

Nur ein Baustein einer gesunden Lebensweise

Dieses Buch richtet sich nicht nur an Menschen, die durch ihre Ernährung krank geworden sind. Gesundheit ist mehr, als nicht krank zu sein. Sie ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, emotionalen und geistigen Wohlergehens. Gesundheit ist eine Lebensweise.

Unsere Ernährung spielt eine wichtige Rolle für unser Wohlergehen. Was wir heute essen, entscheidet nicht nur darüber, wie wohl wir uns *heute* fühlen, sondern auch in einigen Jahren. Unsere Ernährung beeinflusst, ob wir energiegeladen oder ausgelaugt sind. Ob wir schlank bleiben oder zunehmen. Ob wir 80 Jahre alt werden oder nur 60. Ernährung trägt erheblich zur Gesundheit bei. Und doch tun viele von uns so, als sei es egal, was wir essen und trinken. Der Schauspieler Christoph Maria Herbst sagte dazu sehr treffend: »In Deutschland zerbrechen sich viele Menschen eher den Kopf darüber, mit welchem Sprit sie ihr Auto betanken, als darüber, welchen Sprit sie sich selbst zuführen.¹

Die moderne Gesellschaft macht es uns aber auch nicht leicht, uns gesund zu ernähren. Wer weiß schon noch, was überhaupt gesund ist und was nicht? Die Supermärkte sind bis unters Dach vollgestopft mit Nahrung. Wir leben quasi im Schlaraffenland. Das gab es in der Menschheitsgeschichte noch nie zuvor. Nah-

rung zu beschaffen ist so einfach und selbstverständlich geworden, dass es gleichzeitig eine Herausforderung ist zu entscheiden, was gut für uns ist. Wir müssen aus Tausenden von Produkten wählen.

Die Evolution hat uns allerdings nicht darauf vorbereitet, mit einem Einkaufswagen bewaffnet durch den Supermarkt zu schlendern. Sie hat uns eher darauf gepolt zuzugreifen, wenn sich Nahrung anbietet. Aus Bequemlichkeit nehmen wir noch dazu einfach etwas, dessen Verpackung uns anlacht oder das wir aus der Werbung kennen. Vor wenigen Jahrzehnten, zum Beispiel zu Zeiten unserer Großeltern, gab es dieses Überangebot noch nicht. Sie aßen ganz selbstverständlich echte Lebensmittel. Lebensmittel, die auf einem Feld oder auf einem Baum wuchsen. Oder tierische Produkte von Tieren, die noch unter freiem Himmel aufgewachsen waren. Lebensmittel, die keine Siegel, Nährwertangaben und Marketingmaskottchen benötigten.

Da wollen wir wieder hin. Denn wir glauben, dass diese echten Nahrungsmittel unseren Körper tatsächlich nähren. Mit ihnen fühlen wir uns körperlich und geistig fit. Unser Gewicht reguliert sich von selbst, ohne dass wir täglich auf die Waage steigen müssen und mit angstverzerrtem Gesicht auf die digitale Anzeige warten.

Deine Ernährung zu überprüfen und umzustellen ist ein guter Anfang, wenn du gesünder leben möchtest. Du wirst unmittelbare Effekte spüren und langfristig etwas für dein Wohlbefinden tun. Doch die richtige Ernährung ist nur *ein* (wichtiger) Baustein einer gesunden Lebensweise. Zu einem gesunden und zufriedenen Leben gehört noch mehr: Bewegung, emotionale Gesundheit, geistiges Wachstum. Um diese Aspekte eines gesunden Lebens geht es in diesem Buch zwar nur am Rande, dennoch möchten wir sie erwähnen, um die Bedeutung unserer Ernährung in den richtigen Kontext zu setzen.

Bewegung tut gut

Bewegung ist in unserer modernen Gesellschaft nicht mehr selbstverständlich. Wir erfinden alles, um uns das Leben möglichst bequem zu machen, sodass wir uns nicht bewegen müssen. Viele Berufe erfordern überhaupt keine Bewegung mehr, sodass wir unseren Schreibtisch kaum noch verlassen. Wenn wir doch einmal unterwegs sind, müssen wir keine Treppen mehr steigen, denn es gibt Aufzüge und Rolltreppen. Einkaufen können wir heute von zu Hause aus, und wenn wir doch ein Geschäft aufsuchen, dann am besten mit dem Auto. Für so eine bequeme Tätigkeit wie Fernsehen ist schon gar keine Bewegung mehr notwendig. Wir haben Fernbedienungen. In unsere Schuhe kommen wir mit langen Schuhlöffeln, wenn es mit der Beweglichkeit nicht mehr so hinhaut.

Dabei ist Bewegung wichtig. Sie ist der zweite Baustein für unser körperliches Wohlbefinden. Unsere Körper sind nicht dafür geschaffen, den ganzen Tag herumzusitzen. Sie sind komplexe Wunder der Natur, die sehr leistungsfähig sind. Wir haben Muskeln, die beansprucht werden wollen. Muskeln verbrennen einen großen Teil der Energie, die wir unserem Körper zuführen – und zwar auch dann, wenn wir nichts tun! Mit weniger Muskeln sinkt unser Grundumsatz, also der normale tägliche Energieverbrauch, und wir müssten weniger essen. Da das kaum jemand tut, werden wir übergewichtig.

Ernährung und Bewegung sind darüber hinaus noch enger miteinander verbunden, als du vielleicht denkst. Es gibt Lebensmittel, die unseren Bewegungsdrang fördern, und es gibt Lebensmittel, die uns träge machen. Industriell verarbeitete Lebensmittel – die fast alle zucker- und fetthaltig sind – machen uns träge. Sie wirken in unserem Körper auf doppelte Weise negativ: Unser Körper kann sie schlecht verwerten und setzt mit ihnen Fett an. Gleichzeitig fällt uns Bewegung mit dieser Ernährung

noch schwerer, sodass wir nichts dafür tun, um die überschüssige Energie zu verbrennen. *Echte Lebensmittel* hingegen helfen uns dabei, unseren Hintern hoch zu bekommen. Mit ihnen schlagen wir zwei Fliegen mit einer Klappe: Wir setzen weniger Fett an und bewegen uns automatisch mehr, sodass wir Muskeln aufbauen und noch mehr Energie verbrennen.

Bewegung und Ernährung gehen also Hand in Hand: Eine gesunde Ernährung unterstützt dich darin, dich häufiger zu bewegen, und mehr Bewegung hilft dir dabei, die aufgenommene Energie optimal zu verbrennen. Echte Lebensmittel setzen eine positive Spirale in Gang.

Emotionale Gesundheit

Ein gesunder Körper allein reicht nicht. Wir glauben, dass unser Körper nicht gesund sein kann, wenn unsere Seele und unser Geist es nicht sind. Auf unsere Gefühle zu achten ist in unserer hektischen Zeit jedoch nicht leicht. Uns stresst nicht nur die Arbeit, sondern auch die vielen Optionen und Hintergrundgeräusche. Ständig ist etwas los. Wir könnten 24 Stunden lang etwas machen und wenn wir uns mal ausruhen wollen, haben wir das Gefühl, etwas zu verpassen und unser Leben nicht so zu leben, wie wir es könnten. Das stresst. So bleibt wenig Zeit, um in uns hineinzuhören. Die Folgen sind ein geringes Selbstwertgefühl, Einsamkeit oder Krankheiten wie Depression oder das Burn-out-Syndrom.

Unsere Gefühle sind daher nicht losgelöst von unserer Ernährung zu betrachten. Vielmehr beeinflussen sie einander: Wenn wir emotional nicht auf der Höhe sind, wollen wir uns mit Belohnungen trösten. Häufig handelt es sich dabei um Essen. Da eine Karotte nicht so gut tröstet wie eine Tafel Schokolade, greifen wir an miesen Tagen zu Schoki. Auch süßes und fettes Essen ist ein kleiner Glückstreiber. Es hilft uns für einen kurzen Moment über

eine schlechte Phase hinweg. Doch leider macht es auch süchtig – sodass wir für solche Sünden langfristig bezahlen.

Besser ist es, von vornherein auf unsere Gefühle zu achten und Maßnahmen zu ergreifen, um uns gut zu fühlen. So wie wir unseren Körper gesund ernähren und bewegen, können wir unsere Seele streicheln. Das Ziel ist ein gesundes Selbstwertgefühl, mit dem wir über alle Krisen hinwegkommen – ohne uns mit Süßigkeiten trösten zu müssen.

Geistige Gesundheit

Geistiges Wachstum ist ein entscheidender Faktor auf der Suche nach dem Glück. Glück ist ein flüchtiger Zustand. Sind wir für einen Moment glücklich, definieren wir den Anspruch an unser Glück meist sofort neu. Um erneut glücklich sein zu können, müssen wir wachsen – etwas lernen, ein Erfolgserlebnis haben. Es macht uns glücklich, heute etwas zu können, das wir gestern noch nicht konnten.

Unser Gehirn ist zu außerordentlichen Leistungen fähig, doch die meisten von uns nutzen nur einen Bruchteil ihrer Möglichkeiten. Wir geben uns mit Mittelmäßigkeit oder Stillstand zufrieden. Ein Grund dafür ist, dass wir oft abgelenkt sind. Wir haben nur begrenzt Aufmerksamkeit zu verteilen. Wenn wir die dem Fernsehprogramm widmen oder beim Surfen im Internet herschenken, bleibt nichts mehr übrig für unser persönliches Wachstum. Denn dieses erfordert Zeit zum Lesen, Lernen und Üben.

Wer seinen Geist fördern will, muss zunächst daran glauben, dass das möglich ist. Die meisten Menschen meinen, in ihren Möglichkeiten begrenzt zu sein. Dieses Denken ist es jedoch, das sie einschränkt. Wer hingegen davon ausgeht, alles lernen zu können, was man zu einem gesunden Leben braucht, der wird das auch schaffen. Für den ist Wachstum möglich.

Im Verlauf dieses Buchs wirst du merken, dass du, um dich gesund zu ernähren, auch geistig gefordert bist. Eine Ernährungs-umstellung kann bedeuten, die eine oder andere Denkweise zu hinterfragen oder über den Haufen zu werfen. Denn nicht alles, was uns über Ernährung beigebracht wurde, ist richtig. Auch die Ernährungswissenschaft ist nicht perfekt. Sie musste sich im Verlauf der Jahrzehnte immer wieder selbst korrigieren. Was dir Unternehmen über ihre Produkte versprechen, muss erst recht nichts mit der Realität zu tun haben.

Um gesunde Gewohnheiten annehmen und beibehalten zu können, musst du umdenken. Dazu gehört, dass du offen für neue Erkenntnisse bist und dich auch nach dem Lesen dieses Buchs weiterhin über gesunde Ernährung informierst. Außerdem wirst du die Unterstützung von Menschen benötigen, die dich inspirieren oder die sich ebenfalls weiterentwickeln wollen, anstatt sich an alte (ungesunde) Gewohnheiten zu klammern.

Um dich dauerhaft gesund zu ernähren, wirst du dich jedoch als Erstes fragen müssen, warum du das überhaupt willst. Hoffentlich nicht für eine andere Person oder weil es dein Arzt sagt – sondern allein für dich. Nur wenn du verstehst, dass du etwas für dich selbst tust (und damit indirekt für andere, weil du als gesunder Mensch anderen besser helfen kannst), wird es dir gelingen, dich auf lange Sicht gesund zu ernähren – ohne dir jeden Tag zu wünschen, wieder all die Dinge essen zu dürfen, die dir nicht guttun.

Eine Frage der Gewohnheiten

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Dieser Satz ist mehr als eine Phrase. Er verdeutlicht die evolutionären Wurzeln von Gewohnheiten. Wann immer der Mensch eine neue Erfahrung machte, die ihm guttat, blieb er dabei. Er aß weiter die Früchte, die ihm schon beim ersten Mal keine Bauchschmerzen bereiteten, ging die gleichen sicheren Wege durch den Wald oder jagte das Wild auf die gleiche Weise, die schon viele Male zum Erfolg geführt hatte. Diese Gewohnheiten retteten ihm in einer unwirtlichen Umgebung häufig das Leben.

Gewohnheiten bestimmen auch heute noch unseren Alltag. Häufig sind wir uns dessen nicht bewusst. Wir machen die Dinge einfach. Wir putzen morgens unsere Zähne, ohne nachzudenken. Wir setzen uns eine Tasse Kaffee auf. Wir greifen zu den Cornflakes. Beim Frühstück schauen wir nebenher mal in Facebook rein. Es sind Routinen, die wir nicht hinterfragen. Wir tun es, weil es so einfach ist oder weil wir es schon immer so gemacht haben (was kein gutes Argument ist!).

Unser Gehirn sucht ständig nach Abkürzungen. Es will ein komplexes Leben leichter machen. Wie nett von ihm! Schließlich stehen wir jeden Tag vor etwa 200 Entscheidungen, die allein unsere Ernährung betreffen. Darunter große Fragen wie »Was gibt es heute zum Mittag?«, aber auch viele kleine wie »Hole ich mir noch einen Nachschlag?«, »Lese ich die Zeitung beim Früh-

stück?«, »Snacke ich beim Fernsehen?« oder »Esse ich das noch auf?«. Es ist unmöglich, alle diese Entscheidungen korrekt zu treffen. Es sind einfach zu viele. Es sind sogar zu viele, um sie klar zu durchdenken, bevor wir sie fällen. Daher macht unser Gehirn aus wiederkehrenden Handlungen Gewohnheiten. Gewisse Aufgaben laufen so automatisiert ab. Diese Gewohnheiten nehmen uns das Denken ab.

Das ist überwiegend nützlich. Doch es gibt viele Gewohnheiten, die gegen uns arbeiten. Sie entstehen unbewusst. Auf einmal sind sie da. Je fester sie in unseren Alltag integriert sind, desto weniger denken wir über sie nach. Wenn wir später merken, dass sie schädlich sind, kommen wir nicht mehr von ihnen los.

Daher müssen wir hin und wieder bewusst reflektieren, ob unsere Gewohnheiten noch mit unseren langfristigen Zielen vereinbar sind. Häufig sind sie das nicht. Das erscheint widersprüchlich. Wir wollen gesund bleiben, alt werden, einen gut gebauten Körper haben – aber wir essen morgens die süßen Cornflakes, trinken später einen halben Liter Cola und können uns abends nicht zum Sport aufraffen. Hin und wieder packt uns die Motivation und wir starten eine Diät. Doch obwohl wir unsere Ziele vor Augen haben, verläuft auch diese Diät wieder im Sande. Was scheinbar nicht zusammenpasst, ist leicht erklärt: Wir stecken in unseren schlechten Gewohnheiten fest. Es ist leichter, diesen Gewohnheiten weiter nachzugehen, als plötzlich alles anders zu machen.

Gewohnheiten müssen allerdings nicht gegen uns arbeiten. Wir können sie für unsere Zwecke einsetzen. Dafür sind sie schließlich da. Sie sollen uns das Leben erleichtern. Das erreichen wir, indem wir schlechte Gewohnheiten durch bessere ersetzen. Für den Start benötigst du den Schuss Motivation, den du ohnehin hast, wenn du eine Diät oder ein neues Sportprogramm startest. Aber um dranzubleiben, brauchst du neue Gewohnheiten.

Die Macht der Widerstände

Das klingt ganz einfach, doch das ist es nicht. Sonst bräuchten wir kein Buch zu dem Thema. Warum ist es so schwer, von einer schlechten Gewohnheit zu einer besseren Gewohnheit zu wechseln? Die Antwort lautet kurz und knapp: Widerstände!

Für jede Handlung gibt es Widerstände, die uns davon abhalten, sie auszuführen. Bei schlechten Gewohnheiten sind die Widerstände üblicherweise gering. Angenommen, ich hätte die Angewohnheit, jeden Tag eine Flasche Cola zu trinken. Es ist für mich kein Problem, diese Gewohnheit aufrechtzuerhalten. Cola ist ein vergleichsweise billiges Lebensmittel (geringer Widerstand). Es ist überall verfügbar: im Supermarkt, am Kiosk um die Ecke, im Spätshop, beim Bäcker, in Getränkeautomaten an Bahnhöfen, in Restaurants (geringer Widerstand). Es scheint, als tränken alle Menschen jederzeit Cola. Ich verspüre folglich keinen sozialen Druck, die Finger davon zu lassen (geringer Widerstand). Wenn ich mir das Zeug auch noch flaschenweise in den Kühlschrank lege, habe ich selbst dafür gesorgt, den Widerstand auf ein Minimum zu senken, denn dieses Getränk liegt nun gut gekühlt jederzeit in meiner Nähe. Vom Sofa bis zur Flasche brauche ich fünf Sekunden (geringer Widerstand). Bei der zuckerhaltigen Cola kommt erschwerend hinzu, dass sie vielen Menschen weltweit verdammt gut schmeckt. Egal, wohin das Unternehmen seine süße Brause ausliefert, sie ist ein großer Erfolg. Sie schmeckt so gut, dass wir von einer Art Sucht sprechen können (der Sucht nach Zucker): Adieu, Gesundheit!

Es erfordert einige Willenskraft, von solchen Produkten die Finger zu lassen. Oft mag das sogar noch funktionieren, die meisten von uns können diesen Willen aufbringen. Doch wenn wir gleichzeitig anderen Verlockungen entsagen wollen, summiert sich die notwendige Willenskraft schnell auf ein hohes Niveau und wir werden schwach. Denn unser Wille ist begrenzt.