

## Ein ziemlich emotionales Vorwort

Es ist ein folgenreicher Irrglaube, mit der Menge der Kalorien bestimmen zu können, wie viel an Nahrung für unseren Körper zuträglich oder wünschenswert ist, damit er gesund und leistungsfähig bleibt. Das krampfhaftes Zählen von Kalorien verdirbt uns Menschen nicht nur die Freude am Essen (Wir essen dann keinen Apfel, sondern Kalorien!), es kann zu einem neurotisch-gestörten Essverhalten führen, welches in der Anorexie (Magersucht) gipfelt. Allein die Zusammensetzung der Lebensmittel bestimmt über das Wohlbefinden. Vollwertige Nahrungsmittel sind lebendig, sie gehen im Körper Verbindungen ein, lassen unsere Organe arbeiten und Energie gewinnen. Industriell verarbeitete Nahrungsmittel und Fertigprodukte können monate-, ja jahrelang aufbewahrt werden, was auf einen gravierenden Mangel an lebendigen Substanzen schließen lässt. Und diese Präparate sollen Gesundheit erhalten?

Unzählige Menschen haben versucht, ihre Ernährungsgewohnheiten zu verändern und waren dabei erfolgreich. Mit Überraschung stellten sie fest, wie einfach das ist, und wie positiv sich die Veränderung des Lebensstils auf ihr Befinden auswirkte. Wer sich vollwertig ernährt, wird fit und schlank bleiben, ganz ohne Kalorienzählen und schlechtes Gewissen beim gelegentlichen Schlemmen. Wer sich hingegen täglich für „Junk-Food“ entscheidet, wird unweigerlich Körperfett ansetzen. Dies aber ist bloß die sichtbare Folge. Das Unsichtbare hält böse Überraschungen bereit: es macht krank. Nicht heute, nicht morgen. Aber übermorgen. Dann jedoch mit Gewissheit.

Es ist wichtig, dass junge Menschen diese Zusammenhänge begreifen. Sie haben ihr Leben, ihre Zukunft vor sich. Wir Menschen besitzen leider nicht zwei Leben, eins zum Ausprobieren, das andere für nötige Korrekturen; und schon gar nicht haben wir sieben Leben, wie es bei Katzen der Fall sein soll. Genuss und Völlerei sind keine Geschwister. Genuss ist etwas Wunderschönes, Völlerei führt ins Unglück. Doch: Ess-Störungen greifen um sich. Sie sind Ausdruck für eine kulturelle Orientierungslosigkeit, wie sie die Kehrseite des Wohlstands hervorbringt. Überfluss auf der einen, verblasende Traditionen auf der anderen Seite burden dem Menschen eine Eigenverantwortung auf, wie er sie vormals nicht kannte. Jeder muss sein Leben selbst gestalten, niemand wird ihm die Verantwortung für das eigene Leben abnehmen, erst recht nicht, wenn dieses misslingt. Die sogenannten Zivilisationskrankheiten, das Ergebnis einer jahrzehntelangen Fehlernährung, verursachen nicht nur Kosten, sondern vor allem unendlich großes Leid. Wer hilft dann? Niemand zwingt uns, den vordergründig bequemen, aber falschen Weg zu gehen, nur weil dieser von vielen beschritten wird. Wir können wählen. Also tun wir es.

*Karin Pfeiffer*



*Darf ich mal fühlen, ob das auch biologisch ist?*