

Einführung: Buddha war schlank

Es gibt sicher vieles, was Sie nicht über Buddha wissen. Zuallererst: Buddha war schlank. Die pummeligen Statuen, die Sie im Chinarestaurant und im Yogastudio angrinsen, zeigen nicht den echten Buddha – bzw. nicht den Buddha, der einst im alten Indien lebte, viel meditierte und letztlich auch damit begann, das zu lehren, was wir heute Buddhismus nennen. Das mollige Kerlchen dagegen stellt einen legendären Mönch dar, der mindestens 1.000 Jahre später auf dem chinesischen Land unterwegs war, um kleine Zaubereien vorzuführen und den Menschen die Zukunft vorherzusagen. Im Laufe der Jahre entwickelte er sich zu einem Volkshelden, einem Symbol für Freude und Glück. Besonders in Japan ist er heute noch beliebt, dort wird er Hotei genannt und als lustiger alter Mann dargestellt, der wie ein Weihnachtsmann Geschenke verteilt – allerdings kein Spielzeug, sondern Glück.

Hotei selbst trug mit einem Gedicht, das er auf seinem Sterbebett verfasste, zu dieser Verwirrung bei. Darin ließ er anklingen, er sei womöglich die Wiedergeburt eines *anderen* Buddha. Der Original-Buddha war er aber definitiv nicht. Statuen und Gemälde des *echten* Buddha stellen diesen schlank und muskulös dar – wie einen verhätschelten Prinzen (mehr dazu später). Allen Berichten nach war er ein ziemlich gut aussehender Typ. Im Laufe seines Lebens war Buddha vieles – doch fett war er nie.

Tatsächlich kann man sogar Abbildungen von Buddha finden, auf denen er bis aufs Skelett abgemagert ist. Damit werden die Jahre illustriert, in denen er Diät hielt. Ja, richtig: Buddha versuchte sich auch an Diäten. Und mit Erfolg – um nicht zu sagen, mit zu viel Erfolg. Es hieß, er habe »dermaßen abgenommen, dass seine Rippen so hervorstachen wie die Dachsparren einer uralten Scheune ohne Dach«, und habe man seinen Bauch berührt, dann habe man seine Wirbelsäule spüren können. In anderen Worten: Er war extrem dünn.

Buddha hielt nicht etwa Diät, um in der Badehose eine gute Figur zu machen. Zu jener Zeit war er noch nicht einmal der weltbekannte Buddha, sondern ein ganz normaler junger Mann, der vom Leben etwas überfordert war. Damals gab es in Indien schon die lange Tradition, den Geist durch das Besiegen des Körpers befreien zu wollen. Unser modernes Yoga hat seine Wurzeln in diesen asketischen Praktiken. Dazu gehörte nicht nur, den Körper in vorgeschriebene Positionen zu dehnen, sondern auch, auf einem Nagelbett zu schlafen, sich mit Reisigbündeln zu geißeln, den Atem für viele Minuten anzuhalten und für Tage, Wochen oder sogar Monate am Stück zu fasten. Genau das hat auch Buddha versucht.

Wer verstehen möchte, wie er überhaupt dazu kam, muss seinen Lebensweg etwas genauer verfolgen. Geboren wurde er vor etwa 2500 Jahren als Spross einer königlichen Familie. Er erhielt den vielversprechenden Namen Siddhartha, was ungefähr so viel heißt wie »Der, der sein Ziel erreicht.« Verschiedene Wunder ereigneten sich um seine Geburt herum und ein ansässiger Wahrsager prophezeite Siddhartha eine Zukunft entweder als mächtiger Herrscher oder als großer Weiser. Für seinen Vater und seine Mutter war es keine Frage: Da sie beide dem königlichen Geschlecht angehörten, sollte er selbstverständlich als einflussreicher Herrscher in ihre Fußstapfen treten. In der Folge entwickelten sie sich zu wahren Helikopter-Eltern. Sie taten alles, um Siddhartha vor dem winzigsten Schmerz und den kleinsten Unannehmlichkeiten zu bewahren und ihn gleichzeitig sanft hin zu einem weltlichen Lebensstil zu lenken. Sie hielten alles von ihm fern, was ihn irgendwie auf den spirituellen Weg leiten könnte, stellten sogar Wachen an den Toren auf, die alle unglücklichen Menschen abwiesen. Sie boten ihm allen nur erdenklichen Luxus.

Wie die meisten Versuche, unsere Kinder zu behüten, funktionierte das auch eine Weile – und dann irgendwann nicht mehr. Siddhartha wurde das dumpfe Gefühl nicht los, dass das Leben aus mehr bestehen müsse als Spaß und Spiel. Eines Tages konnte er seinen Diener davon überzeugen, ihm beim Entweichen aus dem Palast zu helfen. Auf dem Weg hoch zu Ross durch die Stadt hatte er dann seine erste Begegnung mit echtem menschlichen Leid. Er sah Krankheit, Armut, Alter

und Tod. Urpötzlich wurde ihm klar, dass er das Leben im künstlichen Shangri-La, dem Paradies seiner Eltern, nicht weiterführen könne und schwor, etwas Grundlegendes zu ändern. Er erblickte einen der wandernden Asketen, die das Land durchquerten, und beschloss, dieser Art zu leben eine Chance zu geben.

Auf diesem Weg kam Siddhartha zu der abenteuerlichen Diät, die ihn bis aufs Skelett abmagern ließ. Wahrscheinlich schätzte er das Diät-halten sogar ebenso wenig, wie Sie es tun. Das Schlimmste daran aber war: Es hat noch nicht einmal funktioniert. Natürlich verlor er an Gewicht – jeder verliert Gewicht, wenn er aufhört zu essen –, aber es brachte ihn der Erleuchtung kein Stückchen näher. Es half ihm noch nicht einmal dabei, weniger zu leiden. Im Gegenteil, er litt noch *mehr*.

Erst, als Siddhartha sich bereits fast zu Tode gehungert hatte, wurde ihm klar, dass er aufhören musste. Dem Körper die wichtigste Grundlage zu entziehen, war nicht viel besser als der Lebensstil seiner Eltern, in jeder nur denkbaren Annehmlichkeit zu schwelgen. Und er begriff, dass sein Leben bald vorbei sein würde, wenn er auf diese Weise weitermachte. Er würde auf der Stelle sterben, kein bisschen besser oder weiser als zu dem Zeitpunkt, zu dem er sein Zuhause verließ.

Glücklicherweise kam genau in diesem Moment ein Mädchen vorbei und sah ihn dort sitzen in seinem erbärmlichen Zustand, kurz vor seinem allerletzten Atemzug. Weil er ihr leidtat, bot die junge Frau ihm etwas Milch an, die er dankbar annahm. Die Milch rettete sein Leben und verlieh ihm wieder genügend Kraft zum Fortsetzen seiner Meditation. In diesem Moment begriff er, dass Essen kein Feind ist, dem man sich widersetzen muss. Essen ist für den Körper lebenswichtig, und sein Körper war notwendig, um ein sinnvolles Leben führen zu können. Es musste einen Mittelweg geben zwischen der Selbstgeißelung eines Asketen und dem Nachgeben jeder Laune, wie es seine Eltern taten.

Über diese Erkenntnis erfuhr Siddhartha die Erleuchtung. Er wurde der Buddha, was so viel heißt wie »der Erwachte«. Es war, als habe er sein ganzes bisheriges Leben geschlafen, zwischen süßen Träumen

und entsetzlichen Abträumen hin- und hergeworfen, und erwachte erst jetzt.

Buddha wurde tatsächlich ein großer Lehrer, wie es ihm vorausgesagt wurde, und reiste im heutigen Indien und Nepal umher, um seinen »Mittleren Weg« zu erläutern. Nach seinem Tod fanden seine Lehren weitere Verbreitung nahezu über den ganzen asiatischen Kontinent. Im 20. Jahrhundert erreichten sie dann Europa, Afrika und Amerika.

Buddha lehrte sehr viel. Die älteste Sammlung seiner Lehren umfasst unglaubliche 20000 Seiten. Die chinesische Version, von der behauptet wird, sie enthalte einige weitere, erst später entdeckte Lehren, hat sogar 80000 Seiten. Zum Vergleich: Die Bibel füllt etwa 1000 Seiten. Und die Bibel ist das Werk mehrerer Personen: von Moses, den Propheten, den Aposteln und so weiter. Buddhas Lehren würden also 20 bis 80 Bibeln füllen, je nachdem, wen man fragt, und das alles von einer einzigen Person verfasst.

Buddha hat sich zu fast jedem nur erdenklichen Thema geäußert. Doch nachdem er einmal entschieden hatte, dass es nötig sei, hin und wieder etwas zu essen, scheint er an das Essen nicht mehr so viele Gedanken verschwendet zu haben.

Auch Sie sollten nicht zu viel darüber nachdenken. Und doch ist es ziemlich wahrscheinlich, dass Sie es tun.

Dieses Buch durchleuchtet Buddhas Mittleren Weg auf seine Aussagen in Bezug auf die Ernährungsweise. Die Buddha-Ernährung (manchmal nennen wir es auch Buddha-Diät) ist weder kompliziert noch kostspielig. Sie müssen weder einem Club beitreten noch spezielle Mahlzeiten, Pulver oder Säfte zu sich nehmen. Es gibt keine Zutaten, die Sie entweder jeden Tag essen oder aber für alle Zeiten aus Ihrer Küche verbannen müssen. Es gilt lediglich ein paar der Richtlinien zu befolgen, die Buddha entwickelt hat. Das wird Ihnen dabei helfen, abzunehmen, Ihr Gewicht stabil zu halten und sich besser zu fühlen. Und letztlich hilft es auch dabei, die Gedanken nicht permanent ums Essen kreisen zu lassen.

Aber wieso sollten Sie sich eigentlich darum scheren, was ein Inder vor über 2 000 Jahren über Diäten zu sagen hatte? Haben wir seitdem nicht eine Menge über Essen und Ernährung dazugelernt?

Sie werden noch staunen.

Vieles von dem, was wir dazugelernt zu haben glauben, hat sich zwischenzeitlich als falsch erwiesen. Zuerst war Cholesterin böse, jetzt ist es das gar nicht mehr so sehr. Wir tauschten Fett gegen Zucker aus, dann fanden wir heraus, dass das der falsche Weg ist. Ob Fleisch nun gesund ist oder nicht oder aber ob Soja besser oder schlechter ist, darüber streitet man sich noch immer. Zahllose fade Diäten kamen und gingen. Und dennoch – oder genau deshalb – werden wir nur dicker und unzufriedener – rundum ungesund.

Zum Glück fangen wir auch an, unanfechtbare wissenschaftliche Erkenntnisse in Bezug auf Essen und Adipositas, also starkes Übergewicht, zu erzielen. Und ob Sie es glauben oder nicht: Viele davon spiegeln die Lehren von Buddha wider. Der ehemalige Prinz hatte einen guten Riecher.

Seine Lehren basieren alle auf Mäßigung. Viele von uns sind aber in genau den Extremen gefangen, die Buddha ablehnte: Im einen Monat schlingen wir alles in uns hinein, was nicht niet- und nagelfest ist, im nächsten hungern wir uns von einer extremen Diät zur nächsten. Leider funktioniert das nicht. Am Ende sind wir übergewichtig, unglücklich und wir verschwenden unsere kostbare Zeit mit einem aussichtslosen Kampf mit dem Essen, statt einfach unser Leben zu leben. Die Buddha-Diät kann Ihnen dabei helfen, das zu ändern.

Sie verlieren Gewicht, aber nicht Ihren Geist.



Teil 1: Erkenntnisse

Kapitel 1: Von Mäusen und Mönchen

Schon seit Jahrtausenden legen wir Menschen Regeln zur Ernährung fest. In den meisten Religionen gibt es irgendeine Essensrestriktion: Der Islam verbietet Schweinefleisch, orthodoxe Juden trennen Milch und Fleisch voneinander, Katholiken verzichten in der Fastenzeit auf verschiedene Speisen, einige fromme Hindus meiden nicht nur Fleisch, sondern auch Wurzelgemüse, weil die Pflanze durch die Ernte stirbt.

Als Buddha damals seine Regeln für seine Anhänger niederschrieb, folgte er keinem dieser Vorbilder. Wir in der westlichen Welt gehen meistens davon aus, dass Buddhisten Vegetarier sind – und tatsächlich trifft das auch auf einige zu – jedoch lange nicht auf alle. Nichts in den Originalschriften Buddhas verbietet das Essen von Fleisch, und in vielen der alten Geschichten über Buddha und seine ersten Anhänger wird alles mögliche gegessen. Es wird Sie vielleicht überraschen, dass selbst seine Heiligkeit der Dalai Lama Fleisch isst, denn in den rauen Höhenlagen Tibets gedeihen nur sehr wenige Pflanzen. Deswegen sind heutzutage in den meisten asiatischen Regionen Vegetarier die Ausnahme, nicht die Regel.

Tatsache ist, dass Buddha zwar seinen Mönchen überraschend detaillierte Anweisungen gab, wo ihr Schlafplatz zu sein hat und welche Kleidung sie tragen sollten, aber nur sehr wenig darüber verlauten ließ, was sie essen sollten und was nicht. Andererseits will es auch die Tradition, dass Mönche essen, was immer sie angeboten bekommen. In den meisten Teilen Südostasiens kann man heute noch Mönche in ihren safrangelben Kutten beobachten, die auf ihrer morgendlichen Runde Almosen sammeln und dann das essen, was immer die großzügigen Nachbarn in ihre Beutel gelegt haben.

Nur eine einzige deutliche Regel in Bezug auf das Essen ist von Buddha bekannt: Seine Mönche sollten vermeiden, zur falschen Zeit zu essen. Genauer gesagt sollten sie lediglich zwischen Sonnenaufgang und Mittagszeit essen. Nachmittägliches und abendliches Essen war

strengstens untersagt. Buddha scherte sich also nicht darum, *was*, sondern *wann* gegessen wird.

Es wirkt zwar wie eine ziemlich penible und abwegige Anweisung, doch Buddha war es sehr ernst damit. Nachdem er später seine 227 Regeln für Mönche zu einer Art Top-Ten-Liste für Novizen ein-kürzte, bestanden die ersten Regeln aus solchen, die man auch erwar-tet – beispielsweise, dass man nicht töten oder stehlen sollte. Doch auch diese seltsam anmutende Essensrestriktion schaffte es in die Lis-te. In sein acht Regeln umfassendes Regelwerk für Laien, die mehr über Buddhismus erfahren wollen, nahm er immerhin noch auf, man solle weder nachts noch zu ungeeigneter Zeit essen.

Buddha gab zu diesen etwas erzwungen wirkenden Mahlzeitenvor-schriften verschiedene Erklärungen ab. Eine der deutlichsten ist diese:

»Mönche, ich esse nicht am Abend. Weil ich es vermeide, am Abend zu essen, bin ich gesund, leicht, energiegeladen und habe ein ange-nehmes Leben. Auch ihr, Mönche, vermeidet das abendliche essen, und ihr werdet guter Gesundheit sein.«

Das Intervallfasten war also erfunden, auch wenn man es damals noch nicht so nannte.

Machen wir einen großen Zeitsprung ...

Im Jahr 2014 führte Dr. Satchidananda Panda mit seinem Forscher-team vom renommierten Salk Institute for Biological Sciences in Kali-fornien eine faszinierende Studie zur Fettleibigkeit bei Mäusen durch. Die Forscher fütterten einer Gruppe von Mäusen statt dem gewohn-ten Futter ein hochkalorisches, fettreiches Futter, zu dem diese unein-geschränkten Zugang hatte. Das Ergebnis wird wohl niemanden über-raschen: Die Mäuse wurden fett.

Einer zweiten Gruppe von Mäusen boten sie exakt die gleiche unge-sunde Nahrung an, doch diesmal durften die Mäuse nur neun bis zwölf Stunden am Tag nach Lust und Laune fressen. Während der restlichen Zeit bekamen sie nichts als Wasser. In anderen Worten:

Auch diese Mäuse hatten den größten Teil ihrer aktiv verbrachten Zeit Zugang zu einem All-you-can-eat-Buffer mit leckerem, fettmachenden Futter. Die einzige Einschränkung bestand darin, dass sie nur einige Stunden des Tages fressen konnten.

Die Wissenschaftler nannten das »zeitbegrenzt Füttern«, was wir im Kapitel »Essen wie ein Mäuschen« (S.29) noch detaillierter betrachten werden. Doch es sei schon einmal vorweggenommen, dass es diesmal eine echte Überraschung gab: Keine einzige dieser Mäuse wurde fett. Irgendetwas bei dieser Anpassung der Ernährungsweise an ihren zirkadianen Rhythmus schützte sie vor dem Effekt des fetten Futters auf das Körpergewicht. Es kam nicht darauf an, *was* die Mäuse fraßen, sondern *wann* sie es fraßen.

Sowohl Buddha als auch diese Wissenschaftler waren gewissermaßen zu ähnlichen Ergebnissen gekommen.

Während der Großteil der Welt unter Hunger und Unterernährung zu leiden hat, besteht das Problem in den wohlhabenden Industrienationen eher in Übergewicht oder Fettleibigkeit (Adipositas). In mancher Hinsicht ist das sogar eine Errungenschaft, immerhin müssen wir uns kaum noch vor Siechtum nach einer Missernte oder einer Dürreperiode fürchten – Ängste, von denen die Menschheit die meiste Zeit verfolgt wurde und die auch heute in vielen Teilen der Welt leider noch immer zur Normalität gehören. Stattdessen leben wir im Überfluss, jederzeit von billigem, leckerem Essen umgeben, zu dem wir stets Zugang haben – so wie die glücklichen, aber doch bedauernswerten Mäuse aus dem ersten Experiment.

Dieser Segen ist zum Fluch geworden. Die weitreichenden Gesundheitsrisiken von Fettleibigkeit sind mittlerweile wohlbekannt. Um nur ein paar zu nennen: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes. Millionen Menschen in der westlichen Welt sterben jährlich an mit Adipositas einhergehenden Erkrankungen. Trotz aller medizinischen Fortschritte verkürzt eine starke Adipositas das Leben einer Frau im Durchschnitt um *sieben Jahre*, zählt man die damit verbundenen Gesundheitsrisiken zusammen. Wir essen uns buchstäblich zu Tode.

Und als sei das noch nicht genug, kommen auch noch die finanziellen Einbußen dazu. Wissenschaftler der George Washington University berechneten im Jahr 2010 die Kosten, die durch Adipositas entstehen. Das Ergebnis: sage und schreibe 8365 Dollar (ca. 7400 Euro) pro Jahr für Frauen. (Für Männer waren die Kosten geringer. Für Frauen ist somit der finanzielle Mehrwert durch das Abnehmen höher als für Männer.) Der Großteil erklärte sich durch die erhöhte Medikamenteneinnahme aufgrund gesundheitlicher Probleme, die die Fettleibigkeit mit sich bringt. Ein weiterer Posten waren mehr Fehlzeiten bei der Arbeit, ebenfalls wegen gesundheitlicher Schwierigkeiten – und schließlich auch durch den frühzeitigen Tod.

Wenn Sie dieses Buch lesen, brauchen Sie vermutlich keine überzeugenden Argumente dieser Art mehr. Umfragen zufolge möchten die meisten Amerikaner abnehmen, daran hat sich seit Jahrzehnten nichts geändert. (Dies trifft gleichermaßen auf die Deutschen zu.) Im Zuge dessen hat sich ein riesiger Industriezweig entwickelt, der uns dabei helfen will, die überflüssigen Kilos loszuwerden, und jede nur denkbare Diät wird als Patentlösung angepriesen. Nahezu alle drehen sich um den Verzicht auf bestimmte Lebensmittel, und zwar meistens die, die wir gerne mögen. Glutenfreie Diäten streichen Brot, Nudeln und die meisten anderen Getreideprodukte. Die Paleo-Ernährung verlangt, nur das zu essen, was vermutlich auch schon unsere frühen Vorfahren in der Steinzeit zur täglichen Verfügung hatten – nämlich Beeren, Kräuter, Gemüse, Fleisch und Fisch. Andere meiden Kohlenhydrate, Fett, Zucker oder Fleisch.

Jede dieser Kostformen hat ihre Verfechter und sie funktionieren unbestritten auch für einige von uns. Doch fällt es uns meist sehr schwer, uns nach deren komplizierten Vorschriften zu richten, vor allem über eine längere Zeit. Hinzu kommt, dass wir die Anforderungen, die Job und Familie an uns stellen, mit der Diät unter einen Hut bekommen müssen. Wir sind heutzutage in allen Lebensbereichen so stark gefordert, dass wir keine Zeit haben, auch noch Kalorien zu zählen oder das Kleingedruckte auf Zutatenlisten zu studieren. Unser Alltag ist schon kompliziert genug. Wir brauchen nicht auch noch eine komplizierte Diät.