

Nie wieder Diät!

So lautet der Anspruch, den ich seit dem ersten Tag an dieses Buch habe und der mich während des Entstehungsprozesses, der inzwischen sechs Jahre dauert, stets begleitet hat. Zugegeben, es ist ein hochgestecktes Ziel, an dem sich schon so manch einer die Zähne ausgebissen hat. Denn in der Regel läuft es beim Abnehmen doch so, dass die mühsam abgespeckten Kilos irgendwann wieder zurück sind, vielleicht sogar ein paar mehr. Und das ist gar ein flächendeckendes Phänomen, wie eine großangelegte Langzeitstudie der University of California 2007 zeigt (siehe Anhang: Mann 2007).

Ich möchte das so nicht mehr! Ich möchte, dass wir nie wieder eine Diät brauchen und nie wieder solchen Frust empfinden müssen!

Wie es zu diesem Buch kam Die Buch-Idee entwickelte sich kurz nach meinem Ökotröphologie-Studium. Ich verließ damals die Uni, um erst einmal nicht Ernährungsberaterin zu werden, wie ich es mir einst vorgestellt hatte. Die strikten Vorgaben, an die sich ein Ernährungsberater halten muss, stimmten für mich einfach nicht mit dem überein, was ich über Ernährung und den Körper gelernt hatte.

Denn die Beratungen und Diäten suggerieren uns, dass genau diese oder jene Ernährungsform die einzig richtige ist. Man könnte glatt den Eindruck bekommen, der Mensch, der in allen Belangen sonst so komplex ist, sei bei der Ernährung ein einziger Klon. Stattdessen bedeutet Ernährung mehr als nur Essen. Sie ist auch Kopfsache, eine Wissensfrage, emotional und höchst individuell. Deshalb sollte sich für einen langfristigen Erfolg meiner Meinung nach mehr bewegen als nur Kohlenhydrate vom Teller.

Ich war der Überzeugung, dass es doch Möglichkeiten geben müsse, jegliche Aspekte der Ernährung in einem Konzept zu vereinen. Und ist dieses Konzept auch noch persönlich, macht es Spaß und besteht es im Alltag, umso besser. Bei all diesen Überlegungen kam mir die Idee, einen professionellen Berater in Buchform zu kreieren, der auf jeden Einzelnen eingeht. Ich wollte die Basics der Ernährung und des Verhaltens so behandeln, dass sie jeder versteht und jeder so selbst seinen Weg finden kann.

Wie dieses Buch entstand Also tauchte ich für Jahre in den Diättschungel ein, vertiefte mein Wissen über Ernährungstherapien, informierte mich über Psychotherapie, las aussagekräftige Ernährungsstudien und besuchte Workshops zu Themen wie mentales Training. Auch las ich in Foren über die Probleme, über die adipöse Menschen klagen, und suchte nach einfachen Lösungen, die für jeden nachvollziehbar sind. Auch meine Erfahrungen als Ernährungsdozentin in der Erwachsenenbildung haben mich für die Fragen sensibilisiert, die Menschen zur Ernährung stellen. All das Wissen habe ich schließlich zusammengetragen, gesiebt und auf 135 Seiten zusammengefasst.

Was Dich in diesem Buch erwartet Dir dabei auch zu zeigen, dass Genuss und Ernährung sich nicht ausschließen, ist eine Herzensangelegenheit. Beides gehört für mich nämlich so unweigerlich zusammen wie Sahne und Erdbeerkuchen. Denn Schlanksein bedeutet keinesfalls Verzicht. Es bedeutet Vernunft und Intuition. Und dafür stellen zehn ausgeklügelte Challenges und 20 Aufgaben die Weichen.

Soll ich die Chips jetzt wirklich essen? Du wirst schnell merken, dass Dir die Entscheidung leichter fallen wird, wenn Du erst einmal verstehst, welchen Einfluss die Knabberien auf den Körper haben und wie sie zum Beispiel das Hungergefühl beeinflussen. Du wirst lernen, in Dich hineinzuhorchen und zu spüren, ob Du gerade wirklich Lust auf ein bestimmtes Lebensmittel hast und ob Dein Körper es tatsächlich braucht.

Dieses Buch verbietet Dir weder Chips und Süßigkeiten, noch gibt es Dir eine bestimmte Lebensweise vor. Es orientiert sich stattdessen an dem, was wirklich zählt: an Dir. Deswegen ist dieses Buch nicht nur zu einem kleinen Sachbuch geworden. Es ist auch ein Ort für Deine Kreativität, ein Raum für Deine Selbstreflexion, ein Platz für Achtsamkeit. Es fokussiert Dein Verhalten, indem es zeigt, wie Du mit alten Mustern brechen und Selbstbewusstsein da aufbauen kannst, wo vorher vielleicht Unsicherheit und Zweifel waren.

Wenn Du Dich voll darauf einlässt, kannst Du Dich auf eine spannende und intensive Zeit freuen. Eine Zeit, in der Du einmal alles auf den Kopf stellen kannst, um es später ganz bewusst und reflektiert neu zu ordnen. Und eine Diät – wirst Du dann sicher nicht mehr brauchen.

Ich wünsche Dir viel Spaß und ganz viele schöne Erfahrungen!

Sarina Hunkel