

Elias Rockword



**Vierzehn Pfund
in vierzehn Tagen**

Inhaltsverzeichnis

Ein erstes Wort

Wozu wir essen

Wozu wir fasten

Lebensenergie – Stoffe im Wechsel

Energiestoffwechsel I und Energiestoffwechsel II

Ketose – der Fettstoffwechsel

Stoffwechsellumstellung

La dolce, grasse vita – Zucker

Zuckersucht oder Zuckerabhängigkeit?

„Moleküle der Gefühle“

Im Rausch der Gefühle – Glückssuche und
Dopaminsucht

Warum und wie wir dicker werden

Ich verzehre mich nach mir – Autophagie und Apoptose

Der zeitliche Stoffwechselverlauf beim Fasten

Der innere Schweinehund

Bewusst fasten, bewusst essen

Die Vorbereitungswoche

Die Entlastungswoche

Fasten nach der *10+4-Methode*

Zehn Tage ohne – die abstinente Fastenphase

Vier Tage mit - die ketogene Fastenphase

Der 10+4-Prozess im zeitlichen Verlauf

Fastentag 1

Fastentag 2

Fastentag 3

Fastentag 4

Fastentag 5 - 7

Fastentag 8 - 10

Aufbautage 11 - 14

Nach dem Fasten ist vor dem Fasten

14 Rezepte für die ketogene Fastenphase

Kein letztes Wort

Weiterführende Literatur

Hunger zu stillen, sichert das Überleben,
Verzicht aber führt in die Fülle alles Lebendigen.

Niemals satt sein,
menschenhungrig bleiben,
unerlöster Appetit.

... für Cynthia,
aber auch für Katja
und für Anne
und auch für Kathrin.

Lasst uns hungrig bleiben.
Lasst uns Feste feiern.
Lasst uns fasten.

Ein erstes Wort

Zwischen „Boah, hast du aber schön abgenommen. Sieht klasse aus.“ und „Ja bist du denn wahnsinnig, deine Gesundheit so aufs Spiel zu setzen?“ liegen oft genau drei Worte der Selbstoffenbarung, die man sich besser verkniffen hätte, „Ich habe gefastet“. Eingebettet in Mythen, umringt von falschen Glaubenssätzen, entstellt durch Un- und Halbwissen sowie genährt durch diffuse Ängste, die jedweder Grundlage entbehren, können diese drei Worte sogar Familien entzweien. Warum ist das so? Ist es Neid und Missgunst, welche den vermeintlich skeptischen Zeitgenossen das Wort und die Lippen führt? Durchaus denkbar und in vielen Fällen sind beide wohl zumindest mitbeteiligt. Wesentlich jedoch ist es Angst, die führt. Angst davor, selbst verzichten *zu müssen*, weil einem ein erfolgreiches lebendiges Beispiel gegenübersteht, das den Beweis erbringt, dass verzichten *zu können* möglich ist. Das macht Angst. „Also das könnte ich nicht“, ist häufig die nächste Eingabe, so sich ein weiterer Gesprächsverlauf ergibt. Gemeint ist damit jedoch, „Also das würde ich nicht wollen“. Ich würde gern weniger wiegen wollen, weniger essen, ausgewogener, gesünder, nahrhafter, ja das schon, aber verzichten will ich dabei auf nichts. Ich möchte gerne genauso weitermachen wie immer, aber Wesentliches soll sich bitte trotzdem verändern. In diesem Fall ist es die Figur und die Körperfülle. Wie jedoch soll sich etwas verändern dadurch, dass man Widerstand gegen Veränderung leistet? Fasten? Der Geist ist willig, aber das Fleisch ist schwach, weiß ein geflügeltes Bibelwort zu künden. „Das ist doch total ungesund“ bzw. in der nächst dramatischeren Variation „Das darfst du nicht machen, denn das ist gefährlich“ sind in den Raum gestellte Behauptungen, die sich weder aus

Erfahrungswissen noch aus Verfügungswissen speisen, sondern wesentlich Angst und Widerwillen geschuldet sind. Denn wer etwas nicht will, der findet Begründungen. Der stellt keine Fragen, der prüft keine Sachverhalte kritisch und offen, der bringt keine Neugier auf für etwas bislang Unbekanntes, sondern der sammelt Argumente, mit denen er auf der Grundlage von Befürchtungen und Unwilligkeit die tatsächliche Gefahr einer möglichen Änderung der eigenen Gewohnheiten zu demontieren versucht und so den eigenen Status quo, die persönliche Komfortzone zu bewahren und zu schützen beabsichtigt. Wer etwas will, der sucht nach Wegen und der findet sie auch in aller Regel.

Die Aussicht darauf, vierzehn Pfund in vierzehn Tagen verlieren zu können, hat Sie neugierig gemacht und Ihr Interesse geweckt. Das Wort *fasten* ließ dieses Interesse jedoch umgehend wieder schwinden. Gleichwohl bleibt in Ihnen eine merkwürdige Ambivalenz. Etwas in Ihnen ist fasziniert und durchaus neugierig darauf, mehr darüber zu erfahren. Sie haben nicht unbedingt gesteigerte Neugier dafür, selbst eine Fastenerfahrung zu machen, noch nicht, aber man kann sich ja mal wenigstens damit beschäftigen. Wunderbar. Das reicht uns an diesem Punkt erst einmal vollkommen aus. Auf der anderen Seite jedoch gibt es eine Instanz in Ihnen, welche sich bereits jetzt versucht skeptisch, widerwillig, desinteressiert und verweigernd Raum zu nehmen, um sie davon abzuhalten, weiter zu lesen. Diese Instanz in Ihnen wird Sie im Verlauf der Lektüre immer wieder bedrängen, wird Ihnen leise säuselnd im Innern einzureden versuchen, dass das alles Quatsch ist, was hier steht. Diese Instanz in Ihnen wird jeden zweiten Satz infrage stellen wollen und so manches Wort von Gewicht auf die Goldwaage legen. Widerstehen Sie ihr und verweisen diese Instanz zurück in ihre Ecke. Vertrauen Sie der anderen Stimme. In Ihnen existieren zwei Stimmen. Die eine ist jene, welche Sie bedrängt, welche laut und markant zetert, brüllt und wütet, welche Ihnen als innerer Zwang

erscheinen mag von Zeit zu Zeit. Diese lautstarke und hartnäckig Einfluss nehmende innere Stimme übertönt in aller Regel die andere Stimme. Sie ist ganz leise und flüstert oft nur. Daher nehmen die meisten Menschen sie auch nicht mehr wahr oder ernst, weil sie eben nicht mit Gepolter und Gebrüll daher kommt und allzu oft im inneren Lärm untergeht, den Ihre Ego-Natur veranstaltet. Ich werde Sie mit Ihrer Ego-Natur vertraut machen. Wir werden diese lärmende innere Instanz als Charaktersubjektivität betrachten. Oberflächlich sprechen wir häufig auch vom *inneren Schweinehund*. Er wohnt in Ihnen wie in jedem anderen Menschen und er hat in Ihnen auch seinen angestammten Platz. Der innere Schweinehund gehört dazu und es geht nicht darum, ihn zu eliminieren, wegzusperren, zu züchtigen. Nein, ganz im Gegenteil. Es geht vielmehr darum, ihn kennenzulernen, ihn anzunehmen und ihm seinen Raum zu gewähren. Er hat seine Daseinsberechtigung, aber er hat weder das Recht noch den Auftrag, Ihr Verhalten, Ihre Entscheidungen, Ihre Interessen und Wünsche zu dominieren. Er ist da und er darf sein, aber wenn er übermütig und unverschämt versucht, Ihnen seinen Willen aufzuzwingen und Sie zu manipulieren, dann hat er seinen Platz in der hintersten Ecke Ihrer Persönlichkeit und nirgendwo sonst. Er beruhigt sich von ganz alleine, wenn er gerade nicht bedient wird. Dann hört er auch nach und nach auf, ständig über Grenzen gehen und Sie seinem Willen unterwerfen zu wollen. Zähmen Sie Ihre Leiden schaffenden Leidenschaften, aber unterdrücken, verdrängen Sie sie nicht. Versuchen Sie nicht mit Ignoranz oder gar Gewalt gegen ihn vorzugehen, denn das macht ihn wütend und schlussendlich sogar gefährlich für Sie selbst und für andere Mitmenschen. Dafür müssen Sie jedoch wissen, wie Ihr innerer Schweinehund tickt und was er braucht und dazu müssen Sie ihn zunächst einmal bedingungslos akzeptieren. Geben Sie ihm einen Namen, denn nur was einen Namen hat, nur was benannt ist, das verliert seine Macht über uns.

Sprechen Sie mit ihm und nennen Sie ihn bei seinem Namen. Das meine ich vollkommen ernst. Führen Sie Selbstgespräche und sprechen Sie darin mit Ihrem inneren Schweinehund. Weisen Sie ihn zurück, trösten und streicheln Sie ihn, wenn er wieder tobt und wütet und behalten Sie in jedem Fall die Führung. Sie sind nicht identisch mit Ihrem inneren Schweinehund. Er wohnt lediglich in Ihnen. Aber wo sollte er denn auch sonst wohnen, wenn er doch zu Ihnen gehört? Ihre allererste Aufgabe ist es nun also, einen treffenden Namen zu finden für das Biest. Dann nehmen Sie ihn einmal gedanklich in den Arm und streicheln ihn und sagen ihm, dass er bedingungslos akzeptiert wird, aber nicht in jedem Fall, ja, dass er wahrscheinlich sogar nur in den selteneren Momenten mehr erwarten kann als Toleranz.

Die zweite Stimme in Ihnen, das ist die *Stimme der Vernunft*. Spirituelle Kreise und esoterische Schulen sprechen auch vom *höheren Selbst*. Als lediglich leise wispernde Instanz in Ihnen werden Sie nicht zuletzt über die Erfahrung des Fastens diese Stimme wahrscheinlich erstmals wirklich und tatsächlich wahrnehmen und ihrer vollkommen gewahr werden, denn während des Fastens verliert Ihr innerer Schweinehund nach einiger Zeit seine Vormachtstellung, wird leiser und verstummt sogar zeitweise. Keine Sorge, er wird sich melden, mehrfach und wiederholt, aber er wird deutlich an Kraft verlieren. Die Stimme der Vernunft wird Ihnen Zuspruch geben und bemüht darin sein, schöpferisch-erbauliche Gedanken und Worte zur Verfügung zu stellen. Trauen Sie ihr, wenn sie leise raunend den Kopf schüttelt sobald der Schweinehund wieder versucht, die Führung zu übernehmen. Diese Instanz in Ihnen, die Stimme der Vernunft, braucht keinen Namen, ist eines Namens unwürdig und bedarf nicht der Benennung. Es ist die schöne Namenlose, welche nur und ausschließlich friedfertig und still Ihren Schritt zu leiten trachtet und zwar immer und ausnahmslos aufbauend und schöpferisch zu

Ihrem Besten. Lernen Sie die schöne Namenlose kennen hinter dem Gebrüll und Gezanke Ihrer Ego-Natur. Doch täuschen Sie sich auch hier nicht darin, sich selbst mit der schönen Namenlosen identifizieren zu wollen. Sie sind weder gleichzusetzen mit Ihrem inneren Schweinehund noch mit der Stimme Ihrer Vernunft. Sie selbst sind eine eigene dritte Instanz, in welcher diese beiden anderen Instanzen wohnen. Wenn es zwei Stimmen gibt, die man wahrnehmen kann, dann muss jemand oder etwas Drittes da sein, das wahrnimmt. Und das sind Sie. Wer anders sollte denn zwei innere Stimmen wahrnehmen, wenn nicht Sie? Mein Ich ist eine von Schweinehund und höherem Selbst unabhängige Instanz und deshalb treffe ich zu jedem Zeitpunkt meines Lebens immer wieder neu die Entscheidung, welcher inneren Stimme ich folge. Ich selbst bin derjenige, der auf die beiden inneren Stimmen reagiert. Ich bin es, der durch sein Handeln Antwort gibt auf die Einflüsterungen der beiden inneren Stimmen. Ich bin als dritte Instanz angehalten zu antworten, ich verantworte. Ich und Sie tragen also die Verantwortung für alles Tun und alles Unterlassen, je nachdem, welcher inneren Stimme wir zuhören und folgen wollen. Wollen, richtig. Freier Wille und Selbst-Bewusstsein, diese beiden Befähigungen zeichnen Sie selbst als dritte Instanz aus. Und der Freie Wille sowie Selbst-Bewusstsein sind das Einzige, was Sie von der Hauskatze, dem Lurch, dem Schwalbenschwanz, kurzum von anderen Tieren unterscheidet und Sie unter allen anderen Tieren als Krone der Schöpfung privilegiert. Vorausgesetzt natürlich, Sie nutzen und entwickeln beides. Tun Sie das aber nicht und folgen Sie regelmäßig den Impulsen Ihrer Ego-Natur, ja dann sind Sie in der Tat nicht viel mehr als ein Hund. Aber ernsthaft, wer hat schon zum Ziel ein Hundeleben führen zu müssen, einfach deshalb, weil er nicht vom Privileg seiner Willensfreiheit Gebrauch macht?

Ihren Willen werde ich nicht schulen können. Das können Sie nur selbst und hätte früh in den ersten prägenden

Lebensjahren Ihrer Kindheit durch Ihre Sozialisationspartner geschehen müssen. Das Zauberwort in diesem Zusammenhang heißt Frustrationstoleranz. Wenn Sie fasten, dann werden Sie lernen, Frustration auszuhalten. Und Sie werden feststellen, dass Sie immer fitter werden darin. Das ist wie beim Sport. Anfangs werden Sie nur kurze Frustrationsstrecken bewältigen können, je nachdem wie trainiert Sie sind, Frustration auszuhalten. Je regelmäßiger und häufiger Sie sich diese Erfahrung aber ermöglichen, desto leistungsfähiger werden Sie darin sein.

Wozu ich Ihnen behilflich sein werde, das ist Selbst-Bewusstsein. Das Wort *Bewusstsein* gehört zur Wortfamilie um den Wortstamm *wiss*. Bewusst können Sie Ihr Leben und Ihren Alltag nur gestalten, wenn Sie über notwendiges Wissen verfügen und dieses Wissen ist in aller Regel Hintergrundwissen. Wissen darüber, was im Verborgenen geschieht, welcher Hintergrundfilm läuft, während Sie dabei sind zu handeln. Das wiederum bedeutet, dass es nicht um oberflächliche und deshalb vordergründige Wissensinhalte geht, über die jedermann verfügt, sondern um Wissensinhalte, die vertiefend, differenzierend und oftmals auch korrigierend das ergänzen, was gemeinhin als Allgemeinwissen zu gelten beabsichtigt. *Vierzehn Pfund in vierzehn Tagen* kann nur gelingen, wenn Sie eine entsprechende Vorbereitung erhalten, bei der es wesentlich um ein anderes Bewusstsein geht. Ohne Erweiterung Ihres Bewusstseins, das heißt ohne Hintergrundwissen zu sich selbst als psychoemotionales und soziales geistiges Wesen mit einem Körper, ohne Hintergrundwissen zur Funktionsweise Ihres Organismus sowie ihrer Psyche als auch zum Fastengeschehen an sich, werden Sie längere Fastenzeiten kaum bewältigen. Ja, Sie werden nicht einmal den Willen dafür aufbringen, egal wie viele plausible Argumente und Vorteilsnahmen ich Ihnen anbiete. Ich werde mich bemühen, Sie als Pädagoge mitzunehmen durch einen Fastenzyklus und letzten Endes auch hin zu sich selbst.

Darum geht es wesentlich. Als Pädagoge kann ich mit Ihnen sortieren und einordnen, ich kann Sie zur Innenschau und Selbsterkenntnis anregen. Der pädagogische Blick bedeutet immer auch, etwas durch den Geist des Philosophen zu betrachten, heißt erörtern, fragen, erklären, reflektieren heißt Bewusstsein schaffen durch Wissen und hinzufügen zu diesem oder jenem Thema.

Das Fastenprogramm von *Vierzehn Pfund in vierzehn Tagen* wäre schnell nieder geschrieben und umfasste dabei wahrscheinlich kaum zwanzig Seiten, doch damit wäre Ihnen wenig geholfen. Ebenso könnte ich Ihnen die Funktionsweise eines Klaviers erörtern, ein Notenblatt auf das Pult legen, kurz die Tasten zu den Notensymbolen für Sie in Beziehung setzen und Sie auffordern zu spielen. Sie bekämen vielleicht aus der Kalten eine einfache und verkrampte Melodielinie hin, aber Klavier spielen könnten Sie deshalb noch nicht. Sie brauchen Hintergrundwissen zur Harmonielehre, zu Skalen, vielem anderen mehr und eine Menge Übung. Erst wenn Sie das Klavierspiel in seinem Wesen in Ihr Bewusstsein eingelassen haben, erst dann wird das Instrument langsam zu Ihrem Freund und dann fallen Grifftechniken, Tempo und Artikulation immer leichter. Um Klavier spielen zu lernen, müssen Sie es tun. Dasselbe trifft auf das Fasten zu, wenn Sie weitgehend ungeübt sind oder sich gar erstmals vor diese Herausforderung stellen. Ohne belastbare Sicherheit in Form von Hintergrundwissen und dem daraus erwachsenen Bewusstsein für sich selbst und dafür, was geschieht während der Fastenerfahrung, wird Sie der innere Schweinehund niederringen und nicht umgekehrt. Insofern gilt es vor der Erörterung der technischen Details des Umsetzungsplans also darum, Ihr Bewusstsein für sich selbst und das Fasten zu erweitern. Ich bin geneigt, die Behauptung aufzustellen, eine Bewusstseinsweiterung ganz ohne Drogen, doch das wäre falsch. Wir werden auch über Drogen und Sucht sprechen, denn dass es Ihnen schwer fällt, nicht nur auf Nahrung zu verzichten, das hat

etwas damit zu tun, dass Sie ein Junkie sind. Und das ist nicht einmal metaphorisch gemeint. Es ist der Suchtdruck, der den inneren Schweinehund klaffen lässt. Wir werden uns das genauer erschließen, wenn wir die Unterscheidung zwischen Hunger und Appetit verhandeln.

Ich werde mich stark damit zurückhalten, etablierte Fastenmethoden zu besprechen. Ob Buchinger oder Breuß, Molke- oder Saftfasten oder, oder, oder, da möge man sein Interesse bitte auf einschlägige Fastenratgeber und -programme lenken. Es gibt sehr viele gute Literatur, mittlerweile auch eine stetig umfangreicher anwachsende englischsprachige, aber auch deutschsprachige Studienlage. Im deutschsprachigen Raum ist an dieser Stelle unbedingt Rüdiger Dahlke zu nennen und zuvorderst auch zu würdigen, ein Pionier auf diesem Gebiet. Ein Mediziner und ehemals schulmedizinisch praktizierender Arzt, der in seinen Büchern, Seminaren und therapeutischen Begleitungen seit nun mehr über vierzig Jahren umfangreich aufklärt zum Fasten-Thema. Zunächst ignoriert, dann belächelt, später ausgelacht, schließlich aufs Übelste diffamiert und bekämpft für seine Hypothesen und Ansätze, die er vor allem aus eigenen Erfahrungen und Metaanalysen vorhandener, einschlägiger Forschungsergebnisse schöpfte, eifern ihm heute mittlerweile etliche Mediziner und Ernährungswissenschaftler nach und beschäftigen sich intensiv und immer detailreicher mit vertiefenden Fragen zum Fasten, so dass viele bislang nur phänomenologisch und aus empirischen Daten gewonnene Erkenntnisse heute mehr und mehr auch evidenzbasiert bestätigt und vor allem erklärbar geworden sind. In unserem Zusammenhang werde ich also nicht erschöpfend Gesundheitsaspekte, Vorteile und Nachteile erörtern. Stattdessen geht es mir wie gesagt darum, Ihnen bei der Selbstreflexion behilflich zu sein und Ihr Bewusstsein für sich selbst zu stärken, um sich auf die Fastenerfahrung zunächst einmal innerlich einzulassen und im zweiten Schritt das Vorhaben dann auch erfolgreich

umzusetzen. Nachdem ich Ihnen grundsätzliche und meines Erachtens nach wesentliche Zusammenhänge vertraut gemacht habe, werde ich Ihnen eine Fastenmethode vorstellen, welche ich zur Nachahmung empfehlen möchte. Gleichzeitig ermutige ich Sie und empfehle ebenfalls, sich weitgehend mit Fragen zur Ernährung und zum Fasten mittels Internetrecherche, diversen im Netz verfügbaren audiovisuellen Dokumentationen und Reportagen und mit Literatur anderer Autoren auseinanderzusetzen, das eine oder andere Fastenprogramm auch auszuprobieren und eigene Erfahrungen damit zu machen, um schließlich und endlich Ihr ganz persönliches Fastenprogramm für sich selbst zu entwickeln, sich zu üben, sich auszuprobieren und den ganz eigenen und persönlichen Weg zu finden, die maßgeschneiderte, persönliche Fastenmethode. Das kann Ihnen niemand sagen oder Sie lehren, das können Sie nur selbst entdecken. Dafür müssen Sie sich aber auf die Suche begeben, es wollen und losgehen. Stressen Sie sich auch nicht und zwar zu keinem Zeitpunkt. Sie werden schwach? Dann seien Sie schwach und geben dem Schweinehund nach. Hat er schon einen Namen? Geben Sie ihm nach, aber bleiben Sie in der Führung. Brechen Sie nicht ab, sondern geben Sie kurz nach und halten Sie aber am eigenen Fastenvorhaben fest und machen weiter. Sich selbst eine Frist zu setzen zur Dauer des eigenen Fastenvorhabens, ist daher nicht unwichtig. Dass der Schweinehund Sie sehr bedrängt, wird vor allem in den ersten drei Tagen der Fall sein. Wenn Sie diese drei Tage überstanden haben, dann ist es im Grunde genommen nur von Ihren Energiereserven abhängig, wie lange Sie weiter fasten können. Je häufiger Sie sich ins Fasten hinein begeben, desto geringere Bedeutung werden aber auch diese ersten drei Tage für Sie haben, weil Ihre Frustrationstoleranz soweit geschult sein wird, dass Sie diese drei Tage nicht mehr besonders anheben werden. Im Anschluss an diese ersten drei Tage wird Ihnen vor allem Langeweile im Weg stehen, welche

durch Ablenkung jedoch bewältigt werden kann. Zu fasten kann verdammt langweilig werden, wenn so gar keine Geschmacksreize mehr eintreffen. Insofern braucht es auch dafür hier und da geeignete Kompensationsstrategien. Was Sie jedoch dabei kompensieren, das ist eben gerade nicht Hunger, sondern hartnäckigerweise Suchtdruck in Form von Appetit. Weit häufiger allerdings ist es schlicht Langeweile. Auch dazu werden wir uns näher einlassen und dem auf den Grund gehen, was Langeweile tatsächlich ist.

Genug der Vorrede. Im Grunde genommen ging es vor allem darum, dass Ihr innerer Schweinehund von Ihnen ganz zu Beginn eine akzeptierende Umarmung und einen Namen erhält und darum, Ihnen mitzuteilen, dass Sie zu dritt unterwegs sind und sich nicht mit dem Köter in Ihnen gleichsetzen sollen. Lassen Sie uns also in medias res gehen, mitten hinein in die Dinge, und abtauchen in diese Faszination des Fastens. Wenn Sie jung sind, dann entscheidet diese Befähigung zu fasten locker über zusätzlich zwanzig Jahre an Lebenserwartung, wird Ihren Alterungsprozess enorm verlangsamen, sogar umkehren an der einen oder anderen Stelle, wird Ihre Gesundheit, Ihre Fitness und Ihre Attraktivität steigern. Ohne Absicht übertreiben zu wollen, aber in der Tat hängt Ihr Leben davon ab, dass Sie geübt sind im Verzicht und von Ihrer Fähigkeit, regelmäßig über eine längere Zeitdauer, ja überhaupt zu fasten.

Wozu wir essen

Haben Sie sich schon einmal ernsthaft die Frage gestellt, warum wir eigentlich essen? Haben Sie sich abweichend davon bereits gefragt, wozu wir essen? Die Art und Weise zu fragen, verändert bereits die Perspektive. Die Frage nach dem Warum ist immer die Frage nach einem Grund. Sie sucht begründende Antworten. Nach dem Wozu zu fragen, versucht Zweck, Absicht und Ziel zu bestimmen. Wir fragen in der Tat viel zu häufig nach dem Warum und viel zu selten nach dem Zweck. Vor allem, wenn es um Verhaltensweisen geht und damit einhergehend in aller Regel auch um Verhaltensänderungen, verspricht die Frage nach dem Warum nicht unbedingt befriedigende Antworten, die dazu gereichten, Veränderung einzuleiten. Solange wir die Funktion eines Verhaltens nicht begreifen, ist es auch reichlich schwer und dem Zufall überlassen, eine Verhaltensmodifikation zu bewirken.

Fragen wir danach, *warum* wir essen, so ist die gängige, lapidare Antwort die, dass der Grund darin liegt, zu überleben. Warum essen wir? Wir essen, um zu leben. So haben es die allermeisten in Kindertagen gelernt und an dieser Antwort ist auch alles richtig. Mit dieser reichlich oberflächlichen Antwort aus Kindergarten Tagen wird jedoch noch eine weitere wesentliche Botschaft gelernt. Wenn wir nämlich nicht mehr essen, dann sterben wir. Auch daran ist nichts Falsches zu finden, denn es ist eine Tatsache. Wenn wir nicht mehr essen, dann sterben wir. Damit hat sich dann aber auch ein Glaubenssatz in uns etabliert, mit welchem wir dem Essen ein ungemein hohes Gewicht zumessen, so dass wir kaum bis gar nicht von allein auf die Idee kommen würden, darauf zu verzichten. Wieso auch? Verzicht bedeutet ja sterben, so der Glaubenssatz.

Soziokulturell bedingt haben wir verinnerlicht, drei Mahlzeiten am Tag zu uns zu nehmen. Klassisch wird morgens süß gegessen, mittags deftig und abends herzhaft. Brot und Kartoffeln sind die beiden Grundnahrungsmittel, die in unserem Kulturkreis als unverzichtbare Bestandteile unsere täglichen Mahlzeiten dominieren. Alles andere gruppiert sich drum herum. Das Frühstück ausfallen zu lassen oder termin- bzw. stressbedingt kein Mittagessen zu sich zu nehmen, das sind für die meisten von uns schon Tagesereignisse von besonderer Bedeutung. Darüber spricht man und es bereitet uns Frust, insofern wir individuell und persönlich an der Gewohnheit von drei Mahlzeiten am Tag festhalten. Eine Mahlzeit ausfallen lassen zu müssen, sichert uns auch garantiert Mitgefühl, denn unsere Esskultur in Verbindung mit unseren Glaubenssätzen eint die Mehrheit sogar in ihren Frustrationstoleranzen.

Verzichten zu müssen in einer westlich-industrialisierten Welt des Überflusses, der Überproduktion, der allzeit und allerorten verfügbaren Konsumgüter und Lebensmittel, das ist ja so was von Dritte Welt und unser nicht würdig. Die für uns subjektiv wahrnehmbare Erscheinung der Welt ist aber nicht die Welt, sondern unsere ganz persönliche Welt, das Bild, was wir uns von ihr machen. In der tatsächlichen Welt ist Hunger und Verzicht noch immer die Regel. Über weite Strecken der Menschheitsgeschichte war es das und wird es das auch bleiben. Nur in westlichen Industriegesellschaften zeigen sie sich als Ausnahme. Doch unsere Wahrnehmungswirklichkeit hat sich vollkommen verschoben und kollektiv betrachtet sind wir uns dessen nicht einmal mehr annähernd bewusst. Zwei Drittel der Menschheit blickt zu uns rüber und kann nur den Kopf schütteln über so viel Wirklichkeitsverzerrung, der wir da aufsitzen und die wir da kultivieren. Eine Mahlzeit auszulassen, ist für uns die Ausnahme. In Entwicklungsländern und für die allermeisten Menschen auf diesem Planeten ist es die Ausnahme, mehr als eine Mahlzeit am Tag einzunehmen. Meine

Wahrnehmung, meine Wirklichkeit. Es böte sich daher an, in jedem Fall und immer zunächst Abstand zu sich selbst zu gewinnen, wollte man die Wirklichkeit und die reale Welt tatsächlich erkennen. Wie gelegen kommt einem da doch das Fasten, denn als spirituelle und geistliche Übung ist das Fasten seit altersher eine der vortrefflichsten Exerzitien, um sich selbst loszulassen und der Wirklichkeit in einem und um einen herum gewahr zu werden. Warum essen wir also? Na im Grunde deshalb, weil wir es können und weil wir es nicht anders wollen.

Die Veränderung des Blickwinkels hin zur Frage nach Sinn und Zweck des Ganzen erhellt uns schon viel mehr und bringt uns vor allem auf den Weg, nicht nur unser Essverhalten wirklichkeitsgetreuer einzuschätzen, sondern auch dahin, den damit einhergehenden problematischen Wirkungen und Folgewirkungen auf die Spur zu kommen und ihnen souverän lösungsorientiert zu begegnen. Die, um mit Richard David Precht zu sprechen und einen soziologischen Begriff zu bemühen, *kontingenzdiversifizierbaren Nebenfolgekonflikte*¹ unseres Essverhaltens und unserer Esskultur gereichen mittlerweile immer offensichtlicher dazu, unsere Lebensqualität, unsere Vitalität und Gesundheit empfindlich zu beschränken, ja am Ende des Tages sogar Lebenszeit zu verkürzen und global betrachtet sogar grundsätzlich unsere Lebensgrundlagen aufzuzehren. Wir machen irgendetwas falsch innerhalb unserer Überzeugung, alles richtig zu machen.

Im vorliegenden Zusammenhang kann es und soll es nicht darum gehen, sich näher auf Probleme der Massentierhaltung, des Fleischkonsums, der Ressourcenaufzehrung durch Überproduktion u.a. einzulassen, sondern es geht wesentlich um genau ein Problem: wir werden als Gesellschaft fatter und fatter und irgendwie gelingt es uns nicht bzw. nicht nachhaltig, uns schlanker und gesünder zurück zu schrumpfen. Ob wir nun

Himbeeren, Chiasamen und Avocados oder andere marketingtechnisch unter dem Stichwort *Superfoods* derzeit erfolgreich vermarkteten Lebensmittel in unseren üppigen Speiseplan verankern oder nicht, es wird bestenfalls nicht mehr auf der Hüfte, aber weniger auch nicht.

Wir essen, um uns zu ernähren. Wir essen, um unsere Lebensfunktionen aufrecht zu erhalten. Die Frage nach dem Wozu des Essens läuft genau genommen auf diese beiden Antworten hinaus, wenn wir die rein physiologische Bedeutung erfassen wollen. Einerseits müssen wir die physiologische Grundstruktur unseres Körpers aufrecht erhalten. Ständig laufen Prozesse ab, die unsere körperliche Substanz abbauen. Um dafür einen Ausgleich zu schaffen, nehmen wir mit unseren Lebensmitteln Nährstoffe auf in Form von Proteinen bzw. Eiweißen. Essen liefert also Baumaterial und Ersatzteile für unseren Körper. Und dieser Körper muss auch irgendwie in Bewegung gelangen, er muss angetrieben werden mit Energie. Daher nehmen wir neben Nährstoffen auch Energiestoffe mit unserer Nahrung auf, nämlich Fette und Kohlenhydrate.

Wir essen auch, um unseres Bedürfnisses nach Geselligkeit willen. Essen hat eine nicht hoch genug zu schätzende soziale Komponente. Wir essen miteinander, weil wir in der Frühzeit jagend nur zusammen Erfolg hatten und allein kein Mammut erlegen konnten. Entsprechend wurde ein gemeinsamer Jagderfolg auch gemeinsam verspeist. Jagen und essen bedingte sich beides. Essen hat eine ausgesprochen hohe Bedeutung für unser soziales Zusammenleben und die gemeinsame Mahlzeit ist die zentrale kommunikative Institution innerhalb dieses Zusammenlebens. Esskultur ist gleichbedeutend mit Kommunikationskultur. Wo in 'Sozialen Gruppen' keine gemeinschaftsstiftende Esskultur mehr praktiziert und auch zelebriert wird, da existiert in aller Regel auch keine Kommunikationskultur und ohne Kommunikationskultur zerfasern die Beziehungen zueinander, werden spröde und

zerreißen. Anders herum gilt das gleiche. Wo in 'Sozialen Gruppen' keine Kommunikationskultur mehr besteht, da wird auch nicht mehr gemeinsam gegessen. Essen ist gemeinschaftsstiftend. Es geht dabei nicht vorwiegend darum, *zusammen* zu essen, sondern darum, *gemeinsam* zu essen. Den entscheidenden Unterschied zwischen *gemeinsam* und *zusammen*, selbst diese Differenzierung ist uns in unserer *ach so zivilisierten Moderne* längst schon kollektiv abhanden gekommen, aber dies zu reflektieren und dagegen einen Kontrapunkt zu setzen, das schaffen nur die wenigsten. 'Soziale Gruppen' ohne Esskultur sind instabil, fragil und fallen über kurz oder lang auseinander. Wo nicht mehr gemeinschaftlich gegessen wird existiert man beziehungslos nebeneinander, herrscht soziale Kälte, gilt Konkurrenz und Wettbewerb sogar in Bezug auf eine Scheibe Käse. Esskultur ist auch Kooperationskultur, heißt Rücksichtnahme und auch Verzicht zu üben, heißt teilen und sich zurücknehmen zu lernen. Miteinander leben lernen heißt miteinander essen lernen.

Doch es gibt noch einen weiteren Zweck, den wir mit essen verfolgen. Im Grunde genommen ist dieser Zweck jedoch kein Hauptzweck, sondern eine Nebensächlichkeit. Leider und zum großen Bedauern wird diese schöne zweckmäßige Nebensache des Essens von den meisten Menschen als Hauptmotivation und sogar als Hauptintention betrachtet, um zu essen. Motivation ist die Frage danach, was uns bewegt zu essen, ist die Frage nach unseren *Beweggründen* (von lat. *movere* für *bewegen, antreiben*). Unsere Intention zu essen (von lat. *intendere* für *sein Streben auf etwas richten*), ist die Frage danach, woraufhin wir abzielen, indem wir uns so verhalten, wie wir es nun einmal tun, was wir beabsichtigen mit unserem Verhalten zu bewirken. Beides, Motivation und Intention, bleibt unserem Bewusstsein oft verborgen, dringt aus dem Unbewussten herauf.

Essen verschafft uns Genuss. Wir essen, weil es schmeckt. Wir essen um des Genusses willen. Und wenn es schmeckt, dann essen wir umso mehr, weil es eben schmeckt. Solange es schmeckt und mit jedem Happen immer besser schmeckt, ignorieren wir unser natürliches Sättigungsgefühl erfolgreich und stopfen in uns hinein als gäbe es kein Morgen, bis wir kurz vor dem Erbrechen schließlich dennoch von unserem Körper gezwungen werden, damit aufzuhören. Wenn Genuss der erste Zweck des Essverhaltens ist, dann sind allen Nebenfolgekonflikten bereits Türen und Tore weit geöffnet. An diesem Punkt wird Essen dann schnell zum Suchtverhalten und beginnt selbst, Krankheitswert zu bekommen, noch ehe Erkrankungen durch ein problematisches Essverhalten dann Thema werden. Unter dem Stichwort *Overeating* wird die weit verbreitete Überfluss-Esskultur mittlerweile auch in suchtspezifischen Kontexten als ernstzunehmende, psychosomatische Verhaltensauffälligkeit mit Krankheitswert verhandelt. Da Lebensmittelmissbrauch in Form von Essen als Suchtverhalten jedoch ebenso weit verbreitet und als gesellschaftlich akzeptiert gilt wie Alkoholmissbrauch, da das Krankhafte zur allgemeinen Mehrheitserfahrung werden konnte, existiert mehrheitlich kein Problembewusstsein dafür. Hans-Joachim Maaz prägte mittlerweile den Begriff *normopathisch* dafür, um zu beschreiben, wenn etwas Krankhaftes zur gesellschaftlich normierten Gewohnheit wurde.

Viele Menschen essen heutzutage aufgrund von Genuss und nicht um sich zu ernähren. Sie wählen ihre Nahrungsmittel danach aus und essen, weil es schmeckt und nicht, weil sie hungrig sind oder um zu leben bzw. miteinander zu leben. Diese Menschen können nicht mehr unterscheiden zwischen Appetit und Hunger und folgen entsprechend jedem körperlichen Impuls, erliegen jeder Genuss versprechenden Verführung und Verlockung umstandslos. Getreu des in Ihnen verankerten

Glaubenssatzes, dass Essen Überleben bedeutet und zu verzichten den Tod. Nicht wenige Menschen ernähren sich somit unvernünftig ohne Sinn und Verstand, wie es so schön heißt. Doch wer hat uns auch je wirklich beigebracht, was und wie und wann wir essen sollten, geschweige denn das Warum und das Wozu mit uns reflektiert, nebst allen damit einhergehenden Problematiken, Hürden, Folgewirkungen und Gefahren? Unser Schulwissen ist zum großen Teil verlorenes Wissen und in den allermeisten Fällen ist es nicht einmal wissenswertes Wissen, da es in punkto Differenzierung und im Vergleich zu wissenschaftlichen Gewissheiten häufig auch schlichtweg falsch ist. Die Schule unterrichtet zwar hier und da auch ernährungsrelevante Sachverhalte, aber sie lehrt uns nicht zu leben, was in diesem Fall bedeutet, dass uns dort niemand umfassend und nachhaltig beigebrachte, richtig zu essen, uns zu ernähren, Essen auch wertzuschätzen als Mittel zum Leben, als Lebensmittel. Ganz im Gegenteil, denn kaum eine Lehrkraft beherrscht selbst diese Grundkompetenz und die meisten begnügen sich mit dem, was ihnen Werbeindustrie und Boulevard offerieren. Lehrer und Lehrerinnen sind nun einmal auch nur Menschen mit einer ausgeprägten Affinität, sich der Mehrheitsmeinung anzuschließen. Und diese Mehrheitsmeinung wird nicht zuletzt beeinflusst durch die Profiteure von Halbwahrheiten. Die Lebensmittelindustrie weiß eine riesige Lobby hinter sich bzw. weiß, sich eine solche Lobby zu verschaffen und zu erkaufen, um uns immer wieder neu den Geist und die Sinne zu vernebeln, wann immer irgendwer daher kommt und kritisch Stellung bezieht oder berechnete Fragen stellt.

Welche Bedeutung hat Essen in Ihrem Alltag? Wann haben Sie jemals gehungert und für wie lange? Wie genau fühlte sich das an? Wie oft ist die Auswahl Ihrer Lebensmittel Ihrem Appetit geschuldet? Wie oft greifen Sie zu und bekommen Appetit in dem Moment, wo Ihnen bestimmte Lebensmittel begegnen? Was genau ist Ihre ganz

persönliche Motivation, wenn Sie essen? Woraufhin zielen Sie ab, was ist Ihre Intention, wenn Sie essen? Nehmen Sie vor allem *Nahrungsmittel* zu sich, wenn Sie essen, oder achten Sie darauf, dass es *Lebensmittel* sind? Worin könnte Ihrer Meinung nach der Unterschied bestehen? Vielleicht mögen Sie eine oder zwei dieser Fragen einfach mal mitnehmen und sie für sich prüfen, wenn Sie die nächste Mahlzeit zu sich nehmen und darüber hinausgehend bei jeder Mahlzeit, die Sie zu sich nehmen. Muss ich essen oder will ich essen? Warum will ich essen und wozu? Bewusstes Essen beginnt damit, Fragen zu stellen und achtsamer zu werden und zu sein, achtsam für sich selbst, achtsam für das, was Sie tun und achtsam dafür, warum und wozu Sie sich so verhalten, wie Sie es nun einmal in diesem oder jenem Augenblick tun.

-
- 1 Der Begriff deutet an, dass mit den besten Absichten verwirklichte oder umgesetzte Projekte und Ideen ungeahnte neue Konflikte als Folge hervorbringen können.

Wozu wir fasten

Das Thema Fasten ist merkwürdigerweise dieser Tage in aller Munde. *Intervallfasten* und *Heilfasten* sind dabei die am häufigsten bewegten Schlagworte. Verzicht wird in einer (westlichen) Welt des Überflusses und aufgrund der kapitalistischen Ideologie, mit welcher die einstige Todsünde der Habgier zum gesellschaftskonformen, individuellen Charakterzug avancierte, immer drängender, denn als Menschheit zehren wir unsere Lebensgrundlagen auf. Die Überproduktion erscheint uns in unserer ideologischen Verblendung als alternativlos, denn nur so bleiben die Preise auf niedrigstem Niveau. Nur niedrigste Preise garantieren in einer Welt des gnadenlosen Wettbewerbs um maximale Profite den Absatz der produzierten Güter. Garantiertes Absatz bedeutet größtmöglicher Umsatz und dieser bedeutet maximalen Gewinn. Ein Kapitaleigner *muss* aus seiner Wahrnehmungswirklichkeit heraus das Angebot künstlich so üppig wie nur möglich halten und deshalb produziert er schon von Anfang an für die Müllkippe, denn nur wenn das Angebot größer ist als die Nachfrage, dann bleibt das Preisniveau nach den vermeintlich unverrückbar geltenden Gesetzmäßigkeiten der Ökonomie niedrig. Wir produzieren weit mehr Nahrungsmittel als wir verbrauchen und benötigen, um niedrigste Preise zu erzielen, denn die Masse mindert den Wert des einzelnen Produkts, dadurch bleibt der Preis klein und damit der Absatz der Produkte, der Umsatz als Verkaufsvorgänge und der Gewinn als „Mehrwert“ hoch. Das ist der Grund, weshalb global gnadenlos immer mehr kostbare Ressourcen und Rohstoffe sinnlos, grundlos und zwecklos verbraucht und aufgezehrt werden und zwar hauptsächlich von gerade einmal sechzehn Prozent der Weltbevölkerung. Sechzehn Prozent

der Weltbevölkerung verbrauchen achtzig Prozent der Ressourcen auf diesem Planeten. Das sind wir. Wir sind die sechzehn Prozent. Was uns immer wieder als Wachstum unter die Nase gehalten wird ist Schrumpfung. Es wächst nichts an, es gibt real keinen Zuwachs in kapitalistischen Gesellschaften, ja nicht einmal das Geld wird real wirklich mehr. Es wird lediglich von einer Hand in eine andere verschoben und was der eine dann mehr hat, das hat der andere weniger. Das Vermögen des einen ist die Schuldenlast des anderen. Doch mehrheitlich begreifen wir das nicht, weil wir selbst bereits zu Trägern der herrschenden Ideologie geworden sind. Eine Ideologie aber kann sich niemals selbst erkennen.

Dennoch scheint irgendetwas vorzugehen, denn immer mehr Nicht-Kapitaleigner beginnen zu begreifen, dass wir in einer endlichen Welt mit endlichen Ressourcen leben und dass die ganzen kapitalistischen Glaubenssätze und Verheißungen irgendwie nicht eintreten, sondern notwendig zu vollkommen gegenteiligen Erfahrungen und Einsichten führen. Der Kaiser ist nackt. Statt Wohlstand wächst insgesamt die Armut. Statt mehr Freiheit zu erlangen wird die Mehrheit immer mehr mit Gängelung, mit Zwang und Verpflichtung konfrontiert. Statt Wohlergehen hat das vermeintliche Schlaraffenland vor allem Not und Elend über die Welt gebracht und Krankheit, denn auch hier gilt dasselbe wie beim Verhältnis von Vermögen und Schulden. Das uneingeschränkte Wohlergehen des Einen ist die Not und das Elend des Anderen. Nichts existiert voneinander unabhängig und alles existiert nur bedingt. Immer hat die Medaille zwei Seiten und irgendwann gelingt es einfach nicht mehr, eine der beiden Seiten zu ignorieren.

Es ist notwendig geworden, - eine Not besteht, die zu wenden wir angehalten sind -, ernsthaft über Verzicht nachzudenken. Dass sich dies auch und gerade auf unser Essverhalten und unsere Esskultur bezieht, das hat unmittelbare, vielversprechende Potenziale und Gründe.

Klimawandel und Fluchtbewegungen hängen ursächlich mit der Maßlosigkeit als Fressucht und Habgier als Besitzstreben und Reichtumsfanatismus zusammen. Beides kultivieren wir, nicht zuletzt am zentralen Grundbedürfnis nach nahrhaften Lebensmitteln, vollkommen überzeichnet als Genussucht. Wir erkennen langsam unsere Maßlosigkeit und deren Zusammenhang mit individuellen und gesellschaftlichen Problemen. Entsprechend denken immer mehr Menschen als Gegenmaßnahme wieder über den Verzicht nach und so ist Fasten plötzlich ein Thema. Während medizinwissenschaftlich vor allem in Russland seit vielen Jahrzehnten das Fasten beforscht und praktiziert wird, betreten wir in Europa und in Deutschland seit nunmehr zehn Jahren Neuland damit. Nur sehr vereinzelt haben sich Mediziner forschend und praktizierend bislang mit dem Fasten auch zu Heilungszwecken auseinandergesetzt und nur punktuell findet man durchaus auch sehr gute Artikel und Publikationen, die jedoch kaum je einer größeren Fachöffentlichkeit bekannt und als handlungsleitend befunden wurden. Leider kommen unsere Koryphäen aktuell mehrheitlich nicht über die bestehenden politischen und linguistischen Hürden hinaus, so dass Sie es sich gestatten, ernährungs- und medizinwissenschaftliche Erkenntnisse und Gewissheiten von hinter dem Uralgebirge aufzugreifen. Das Fasten ist in westlichen Industriegesellschaften noch immer Grundlagenforschung, aber immerhin wird sich nun auch auf Expertenebene ernsthaft damit auseinandergesetzt und werden nach und nach volks- und komplementärmedizinische Gewissheiten auch naturwissenschaftlich beforscht, begründet und bestätigt. Solange Verzicht an sich verpönt war, gab es für die allermeisten wissenschaftlichen Einzelpersonen und Institutionen gar keinen Grund, hier nähere Erkenntnisbestrebungen zu bemühen. Man tat das Thema Fasten bestenfalls mit einem Lächeln ab oder es wurde bitter bekämpft als gesundheitsgefährdender Unsinn.

Dabei hat Fasten einen elementaren Platz in den Lebensäußerungen des Menschen seit Anbeginn der Menschheitsgeschichte.

Der ganze Organismus des Menschen ist nicht nur dafür gemacht, sondern sogar darauf ausgerichtet. Nicht zu fasten, muss zwangsläufig zu Problemen führen, denn damit wird die Funktionalität unseres Körpers gestört, wie wir im weiteren Verlauf genauer herausarbeiten werden. Nahrungsknappheit und Nahrungsentzug war historisch gesehen bis ins neunzehnte Jahrhundert hinein, bevor der Aufstieg des Industriezeitalters begann und Fahrt aufnahm, nicht die Ausnahme, sondern die Regel. Durch die beiden großen Kriege zog sich die Grunderfahrung der Nahrungsknappheit auch noch weit hinein bis ins zwanzigste Jahrhundert. Die Mammuts und Antilopen waren vor der Sesshaftwerdung des Menschen, vor der Domestizierung von Nutztieren und vor Beginn des Ackerbaus mal einfach auch verdammt Mangelware. Selbst wenn die Viecher nahe der Höhle am Wasserloch standen, so hieß das noch lange nicht, dass es auch gelang, eines von ihnen zu erlegen. Fasten bestimmte den Alltag. Wenn Nahrung verfügbar war, dann wurde rein gehauen was das Zeug hält, dann wurde sich Vorrat eingehamstert als Hüftgold. Gleichwohl war der steinzeitliche Mensch aber dabei weit vernünftiger als der moderne Mensch. Er achtete schon darauf, nicht zu schwer zu werden, denn wie auch sollte er sich dann noch bewegen und bei der nächsten Jagd erfolgreich sein. Feste feiern und fasten, das war der natürliche Rhythmus des Lebens, fette Zeiten und magere Zeiten wechselten sich ab. Der Organismus des Menschen stellte sich evolutionär darauf ein. Zu fasten ist also nichts Unnatürliches, im Gegenteil, sich darauf wieder zu besinnen ist quasi die Rücksetzung auf Werkseinstellungen.

Entsprechend verankerte die Menschheit dieses Grundprinzip des Wechsels zwischen Überfluss und Mangel und auch das Fasten selbst als ewige Weisheit im kollektiven