

DR. DANIA SCHUMANN



INTUITIV *essen*

Wissenschaftliche
Erkenntnisse,
praktische Übungen
und 30 Ayurveda-
Rezepte



Warum dein Kopf
auf dein Bauchgefühl
hören sollte



EMF



DR. DANIA SCHUMANN

INTUITIV *essen*

Warum dein Kopf
auf dein Bauchgefühl
hören sollte



EIN BUCH DER
EDITION MICHAEL FISCHER

Impressum

Alle in diesem Buch veröffentlichten Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung des Verlags gewerblich genutzt werden. Eine Vervielfältigung oder Verbreitung der Inhalte des Buchs ist untersagt und wird zivil- und strafrechtlich verfolgt. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die im Buch veröffentlichten Aussagen und Ratschläge wurden von Verfasser und Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie für das Gelingen kann jedoch nicht übernommen werden, ebenso ist die Haftung des Verfassers bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Bei der Verwendung im Unterricht ist auf dieses Buch hinzuweisen.

EIN EBOOK DER EDITION MICHAEL FISCHER

1. Auflage 2021

© 2021 Edition Michael Fischer GmbH, Donnersbergstr. 7, 86859 Igling

Projektmanagement: Diana Jedrzejewski, Lena Buch

Redaktion und Lektorat: Ulrike Geist

Cover, Layout und Satz: Alexandra Wolf

Herstellung: Anne-Katrin Brode

Foodfotografie sowie S. 63, 65, 67, 68, 73, 76: Sabrina Sue Daniels, Frankfurt a. Main

Peoplefotografie: Grit Siwonia und Jgor Cavallina

Illustrationen: Alle Watercolor: Shutterstock/©Le Panda; alle Blattwedel: Shutterstock/©Olga.and.Design, ©Istratova; S. 19: Unsplash/©Marcello Aquino; S. 32: Unsplash/©Heather Barnes; S. 45: Shutterstock/©Eugene Zagatin, Shutterstock/©10topvector, Shutterstock/©DesignPrax, Shutterstock/©REVector S. 46: Shutterstock/©Kanchana P; S. 64: Shutterstock/©Photo Win1; S. 78: Unsplash/©Charisse Kenion; S. 84: Shutterstock/©OnD; S. 87: Shutterstock/©Alla Bagrina; S. 88: Unsplash/©Taylor Kisser; S. 95: Unsplash/©Sarah Gualtieri;

S. 99: Unsplash/©Heather Gill; S. 106: Unsplash/©Ava Sol-Oreida; S. 111:
Unsplash/©Svitlana; S. 126: Shutterstock/©Penrisi, Shutterstock/©anna42f,
Shutterstock/©Le_Mon, Shutterstock/©matsabe, Shutterstock/©buffaloboy,
Shutterstock/©CuteCute

ISBN 978-3-7459-0583-0

www.emf-verlag.de

Inhalt

Impressum

Auf dem Weg zu uns selbst

Was ist eigentlich unsere Intuition?

INTUITION & INTUITIVE ERNÄHRUNG

Intuition & Erfahrung

Intuition & Verstand

Intuition & Gefühle

Können wir wirklich intuitiv essen?

Welche Rolle spielen unsere Gefühle beim Essen?

GEFÜHLE & EMOTIONALES ESSEN

Hunger – oder doch traurig?

Bedürfnisse

Essen & Belohnung

Wer isst – der Darm oder das Gehirn?

Deine Darm-WG– das Mikrobiom

Ayurveda, Yoga & Gefühle

Neuer Umgang mit Emotionen

Emotionen, Bedürfnisse & Essverhalten

Brauchen wir spezielles Hintergrundwissen für eine intuitive Ernährung?

ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFT & INTUITIVES ESSEN

Balance auf wissenschaftlicher Basis

Exkurs: Zuckeraustauschstoffe

Nahrung für den Darm

Ein neuer Umgang mit Ernährung

Welche Rolle spielt Ayurveda bei der intuitiven

Ernährung?

AYURVEDA UND INTUITIVES ESSEN

Die Doshas

Wissenschaft des Lebens

Ayurveda-Konstitutionstypen

Intuitive Ayurveda-Ernährung

Geschmackssache

Regeln ayurvedischer Ernährung

Ernährung ist Typsache

Doshas, Geist & Gefühle

Ayurveda & zirkadianer Rhythmus

Ein neuer Umgang mit dir selbst

WIE KANNST DU JETZT MIT DER INTUITIVEN ERNÄHRUNG
STARTEN?

Intuitives essen – das Programm

Dein Weg zu dir selbst & zu intuitivem Essen

WELCHE ERNÄHRUNG BRAUCHEN WIR FÜR UNSEREN KÖRPER
UND UNSEREN GEIST?

Intuitives Essen – die Rezepte

Genuss auf Pflanzenbasis

Nährwertangaben – Zahlen zur Orientierung

Overnight-Couscous

Kurkuma-Linsen-Waffeln

Kraft-Porridge & Crunchy Power-Granola

Gado-Gado-Bowl

Schwarze-Linsen-Dal

Süßkartoffel-Linsen-Schiffchen

[Black-Bean-Pattys](#)

[Soba-Nudelsalat](#)

[Erbsen- & Rote-Bete-Kürbissuppe](#)

[Mungdosa – südindische Pfannkuchen mit Palak-Tofu](#)

[Bunte Quinoa-Pfanne](#)

[Miso-Suppe](#)

[Schoko-Cookies & Dattel-Nuss-Bällchen](#)

[Veganer Kaiserschmarrn](#)

[Kichererbsen-Blondies](#)

[Möhren-Halva](#)

[Kichererbsen-Tofu](#)

[Vollkorn- & Kokos-Reisküchlein](#)

[Veganer Kokos-Joghurt](#)

[Mango-Apfel-Chutney](#)

[Mung-Snack & Mungolinsen-Hummus](#)

[Spirulina-Gomasio & Omega-3-Mayo](#)

[Moon Milk](#)

[Sesam-Latte & Red-Velvet-Latte](#)

[Gewürz-Lassi & Süßes Lassi](#)

[Quellen](#)

[Über die Autorin](#)

[Danksagung](#)



Vorwort

Obwohl ich aus einem naturheilkundlich geprägten Elternhaus komme, hatte Ernährung für mich lange keinen hohen Stellenwert. Besonders in meiner Zeit als Assistenzarzt mit einem hektischen Alltag musste es immer schnell gehen. Dabei verlieren wir häufig den Kontakt zu uns selbst. Viele kennen das: Wir müssen funktionieren und Leistung bringen. Vom Essen erwarten wir das Gleiche wie von uns: Es soll schmecken, uns Energie geben und unsere Performance unterstützen.

Viele von uns haben schon viel versucht und sind trotzdem nicht so richtig in Harmonie und eine gesunde Beziehung zum Essen getreten. Hinzu kommt, dass viele Mythen und Halbwissen aus den verschiedensten medizinischen Schulen und Ernährungsrichtungen kursieren, die Heilung versprechen.

Heute, als Chefarzt der Abteilung Naturheilkunde im Immanuel-Krankenhaus Berlin und als Professor für klinische Naturheilkunde der Charité, stehe ich für eine kluge und gesunde Ernährung ein. Ich selbst habe meine Ernährung und dadurch mein Wohlbefinden und meine Gesundheit erfolgreich verändert und sehe immer wieder in unserer Klinik, welche tiefgreifenden Veränderungen durch eine achtsame Ernährung möglich sind.

Frau Dr. Schumann hat mein Team in der Naturheilkunde am Immanuel-Krankenhaus und die Forschungsabteilung der Naturheilkunde an der Charité unterstützt. An der Klinik steht sie unseren Patienten auf einfühlsame Weise bei der Ernährungsumstellung zur Seite. Dr. Schumann greift dabei auf ein umfassendes Wissen aus den Ernährungswissenschaften, der ayurvedischen Medizin und Typenlehre sowie verschiedenen Achtsamkeitstechniken zurück.

In diesem Buch verspricht sie nicht – wie so viele – die eine Ernährung, die all unsere Probleme löst, sondern beleuchtet unsere Beziehung zum Essen aus einer ganzheitlichen Perspektive. Das Buch eröffnet durch die Verbindung von Ayurveda, Naturheilkunde und modernsten wissenschaftlichen Erkenntnissen einen neuen Blick auf unsere Beziehung zum Essen: Warum essen wir etwas, obwohl es uns nicht guttut? Warum fühlen wir uns nach manchem Essen gut und nach manchem nicht? Wie schaffen wir es, dass wir uns öfter besser fühlen? Warum ist es so wichtig, Körper, Geist und Seele zu nähren und Essen nicht nur als Energieträger zu sehen?

Wir merken: Letztlich gibt es kein „one size fits all“- Programm, dem wir die Verantwortung übertragen und folgen können. Dr. Schumann zeigt, wie wir selbst die Verantwortung für unser Wohlbefinden übernehmen können, indem wir unsere Essensentscheidungen hinterfragen, verstehen, hinterfühlen und so nach und nach lernen, was uns wirklich guttut. Im Buch wird in sehr gelungener Weise vermittelt, wie wir uns durch eine geeignete Ernährung leichter und besser fühlen und so auch ein Bedürfnis hierfür nachhaltig entstehen kann.

Dieses Buch ist ein Blick über den Horizont hinaus: Essen ist nicht nur Nahrungsaufnahme, sondern auch Ausdruck der eigenen Wertschätzung und eines achtsamen Umgangs mit uns selbst.

Dr. Schumann hat ein Buch geschrieben, das mehr Verständnis für eine intuitive, ausgewogene und persönliche Ernährung schafft, frei von Dogmen, dazu liebevoll erzählt und Spaß beim Lesen macht und mit praktischen Alltagstipps aufwartet.

von Prof. Dr. Michalsen

Auf dem Weg zu uns selbst

Es gibt wohl kaum ein Thema, das so polarisiert wie die gesunde Ernährung, und kaum ein Feld, in dem es so viele Dogmen gibt und so viele Fehlinformationen kursieren. Das geht von Ernährungstrends wie Superfoods, über krebserregende Inhaltsstoffe bis zu natürlichen Anti-Aging-Substanzen und Diäten zum Abnehmen. Für viele von uns ist Essen zu einem Kampf geworden und hat weniger mit Genuss als mit Angst und Scham zu tun. Das macht mich traurig, und auch ich kenne diese Art zu essen. Heute sehe ich Essen jedoch als eine Möglichkeit, mich selbst zu nähren, als eine Verbindung zwischen mir und der Welt.

Als Jugendliche war ich die klassische „Pudding-Vegetarierin“, wie man so schön sagt. Ich habe mich mit 12 Jahren aus ethischen Gründen dazu entschlossen, kein Fleisch mehr zu essen. Allerdings habe ich Fleisch nicht durch pflanzliche Proteinquellen ersetzt und nicht auf eine ausgewogene Ernährung geachtet. Stattdessen standen vegetarische Tiefkühlpizza, zuckerhaltige Frühstückscerealien, Gebäck und Spaghetti mit Tomatensauce auf meinem Speiseplan. Mein ständiger Begleiter hieß Heiß-hunger – und die Lösung war Schokolade.

Als ich dann begann, Ernährungswissenschaften zu studieren, erkannte ich erst, welchen immensen Einfluss unsere Ernährung auf uns hat. Ich wollte nun alles richtig machen: Ich ernährte mich wissenschaftlich gesehen gesund und achtete auf genügend Gemüse in meinem Speiseplan, Proteine, hochwertige Öle sowie Vollkornprodukte. Ich bereitete meine Mahlzeiten meist selbst zu und aß wenig Süßigkeiten. Der Heißhunger ließ nach, und mein Energielevel stieg, aber richtig gut fühlte ich mich trotzdem nicht. Mein Bauch schien mir etwas ganz anderes zu sagen. Der obligatorische „one-apple-a-day“ quälte sich mit Rumoren und Gluckern durch meinen Verdauungstrakt. Irgendwie schien meine Verdauung ohnehin ständig Aufmerksamkeit auf sich ziehen zu wollen – Blähungen, Unwohlsein, Völlegefühl, hinzu kam ein häufiges Kälteempfinden. Ich war in die nächste Falle getappt und zu dem geworden, was ich heute als „Kopfesser“ oder „Gesundheitsesser“ bezeichnen würde. Ich habe mir selbst und meinem eigenen Körpergefühl vor lauter Wissenschaft nicht mehr vertraut.

Während meines Studiums habe ich bereits in der Forschung gearbeitet: Am Deutschen Institut für Ernährungsforschung (DIfE) in Potsdam beschäftigte ich

mich mit Lebensmittelchemie, der Biochemie der Nährstoffe, dem Zusammenhang zur Genetik und der klinischen Ernährungsforschung. Ich führte Zellstudien durch, besonders intensiv auch während meiner Masterarbeit am Bundesinstitut für Risikobewertung in Berlin, und schaute, welchen Einfluss Pflanzenstoffe auf unseren Organismus haben. Während ich immer tiefer in die Forschung eindrang, um herauszufinden, welche Ernährung nun wirklich gesund ist, wurde mir eines immer klarer: Es gibt nicht die eine Ernährung für alle. Jeder von uns ist ein Individuum, und Studien können meist nur das zeigen, was für eine größtmögliche Schnittmenge an Personen zutrifft. Mich trieb nun zunehmend die Frage um, wie wir die für uns individuell passende Ernährung finden können? Ob und wie das auch ohne Tabellen und Nährwertberechnungen geht? Denn schließlich, so wusste ich, haben unsere Vorfahren das ja auch irgendwie geschafft.

Als ich meine Masterarbeit erfolgreich abgeschlossen hatte, packte ich meine Sachen und reiste nach Indien, um dort Ayurveda zu studieren und die Antworten auf meine Fragen zu bekommen. Ayurveda, das traditionelle indische Medizinsystem, kennt unterschiedliche Körpertypen und gibt darauf basierend individuelle Ernährungsempfehlungen. Was ich in Indien während dieser Zeit lernen durfte, hat mein Leben für immer verändert. Es prägt bis heute die Art, wie ich mich ernähre, wie ich andere Menschen sehe und was ich neben der Ernährung brauche, um mich wirklich ganzheitlich auf allen Ebenen zu nähren.

Wertschätzung

ist für mich ein
wichtiger

Baustein des

intuitiven Essens.

Und diese

Wertschätzung
betrifft nicht nur
unsere

Ernährung,

sondern auch uns

selbst.

Nach meiner Zeit in Indien bin ich quer durch Asien gereist. Ich habe auf kleinen Farmen und in Permakulturprojekten mitgearbeitet, und auch das hat meine Verbindung zum Essen grundlegend revidiert. Wenn du einmal erfahren hast, wie lange es dauert, bis etwas wächst, wenn du deine Lebensmittel vom Samen bis auf deinen Teller begleitet hast, dann wird sich deine Wertschätzung und die Verbindung dazu für immer ändern.

In Indien habe ich auch gelernt, wieder auf meinen Körper zu hören. Dank Ayurveda kam ich z. B. meinem Apfel-Problem auf die Schliche: Menschen meines [Körpertyps](#) vertragen nicht gut rohe Äpfel. Nun ist das Schöne am Ayurveda, dass es nicht darum geht, Lebensmittel zu verbieten, sondern darum, Nahrung bekömmlicher zu machen. Und siehe da: Ein leicht angedünsteter Apfel mit etwas Zimt war auf einmal kein Problem mehr für meine Verdauung.

Ich bin ein Genussmensch und will mein Leben nicht nach Tabellen leben – und da du zu diesem Buch gegriffen hast, gehe ich davon aus, dass auch du das nicht möchtest. Es kann aber hilfreich sein, eine Art Landkarte in den Händen zu halten, wenn wir uns auf den Weg des intuitiven Essens machen, sonst laufen wir Gefahr, uns schnell zu verlieren. Wie sollen wir auch wissen, wo es langgeht, wenn die Wegweiser alter Ernährungsgewohnheiten und Regeln alle durcheinander zeigen?

Nach meiner Rückkehr nach Deutschland wollte ich das, was ich für mich erfahren hatte, an andere weitergeben. Noch einmal drückte ich die Schulbank, um staatlich geprüfte Heilpraktikerin zu werden. Daneben wuchs aber auch der Wunsch in mir, meine bisherige Yogapraxis zu vertiefen. So ging ich schließlich wieder zurück nach Indien, um dort eine Ausbildung zur Yogalehrerin zu absolvieren.

Meine Begeisterung für die Forschung blieb trotzdem ungebrochen. Außerdem musste ich mein erfahrenes Wissen ja auf den Prüfstand stellen. Ich habe anschließend in Essen an der Klinik für Integrative Medizin und Naturheilkunde promoviert und in einer Studie die Wirkung von Yoga und Ernährung auf das Reizdarmsyndrom untersucht. Inzwischen habe ich viele Patienten beraten, sowohl in meiner Praxis als auch an der Berliner Charité, wo ich in der

Naturheilkunde- und Ayurveda-Abteilung arbeitete. Ich habe gesehen, wie sich jahrelange Verdauungsbeschwerden und andere Symptome durch die ayurvedische Ernährung aufgelöst haben. Ich durfte viele Menschen auf ihrem Weg zu einer Ernährung begleiten, die sich richtig, stimmig und mühelos anfühlt. Und das ist es, was ich mir für jeden von uns wünsche. Ich weiß, dass es möglich ist.

Was du isst, hat natürlich einen Einfluss darauf, wie es dir geht und wie du dich fühlst. Aber das ist eben nur die halbe Wahrheit. Deine Beziehung zum Essen und deinen Emotionen ist ebenso wichtig. Diäten und ein eng gesteckter Rahmen von erlaubten oder nicht erlaubten Lebensmitteln führen immer zu einem empfundenen Mangel, zu einer Rebellion von Körper und Geist und dem Verlust der Verbindung zu dir selbst. Es gibt in der Natur keine schlechten Nahrungsmittel, sondern es geht, wie immer im Leben, um eine Balance und letztlich um eine entspannte Haltung zum Essen. Aus ayurvedischer Perspektive kommt noch ein weiterer Faktor hinzu: Du bist nicht nur, was du isst, du bist v. a. das, was du verdaust. Unsere Verdauung ist ein sensibles Pflänzchen, das nicht nur durch eine achtsame Auswahl, Kombination und Zubereitung von Lebensmitteln, sondern auch durch emotionale Faktoren, die Umwelt und nicht zuletzt den ganz persönlichen Genuss gefördert wird.

Für mich heißt, im Gleichgewicht zu sein, Verstand und Intuition als ein Team zu erfahren und zu nutzen – daher verbinde ich die Intuition, das Bauchgefühl, mit dem kostbaren Wissen der Wissenschaften. Was mich in meiner Arbeit antreibt, ist der Wunsch, Mitgefühl und Selbstfürsorge zu kultivieren und den Körper mit Würde und Respekt zu behandeln. Ich hoffe sehr, dass dir dieses Buch zu einer Verbindung mit dir, deinen Bedürfnissen und Gefühlen und mit deinem Körper verhelfen wird. Wenn du es liest, wird vielleicht auch eine Verbindung zwischen uns entstehen. Als Leser und Mensch bist du mir mit all deinen Erfahrungen wichtig. Daher bin ich offen für jedes Feedback und jede persönliche Empfindung, die du mit mir teilst.

Gesundheit ist mehr

als das, was du isst.



WIE DU DIESES BUCH AM BESTEN FÜR DICH NUTZT

Dieses Buch ist kein Buch über teure Superfoods und fancy Smoothies. Es ist eine Rückführung zum Einfachen. Ich hoffe, dass es die Wertschätzung für dich, deine intuitive Weisheit und dein Essen fördert, dass die Informationen deinen Verstand nähren und dich ins Staunen darüber versetzen, wie unglaublich faszinierend unser Körper und seine Beziehung zur Natur ist. Ich hoffe auch, dass es dir die Erkenntnis bringt, dass unsere Handlungen einfach sein dürfen und wir die Dinge nicht unnötig komplizieren müssen. Dieses Buch soll

dich einladen, eine neue Art von Ernährung und Essen kennenzulernen. Eine Art, von der wir uns in unserer schnelllebigen Kultur entfernt haben.

In den ersten Kapiteln gehe ich v. a. darauf ein, was im Körper eigentlich passiert, sodass du verstehen kannst, was dich auf biochemischer, ernährungsphysiologischer und emotionaler Ebene bewegt und dein Essverhalten steuert. Im Praxisteil dieses Buches stelle ich dir praktische Übungen vor, die dir helfen sollen, dich deinen wirklichen Bedürfnissen zu widmen und intuitiver in deinen Entscheidungen zu werden. Der Rezeptteil versorgt dich anschließend mit Ideen für eine ausgewogene Ernährung, die deine Sinne anspricht und ein ganz neues Gefühl des Genährtseins mit sich bringt.



Was ist eigentlich unsere Intuition?

Intuition & intuitive Ernährung

Der eine beschreibt sie als ein Bauchgefühl, der andere als eine Stimme im Kopf oder als ein Kribbeln im Körper, anderen schnürt sie wiederum die Luft ab oder macht sich durch andere, nicht zu ignorierende Zeichen bemerkbar. Inzwischen ist die Bedeutung der Intuition ein wichtiges wissenschaftliches Forschungsfeld geworden, und es gibt verschiedene Studien, die nahelegen, dass die Intuition sehr viel früher Zugang zur Wahrheit hat als der Verstand. Das Wort Intuition kommt von dem lateinischen Wort „intuitio“ oder „intueri“, was so viel wie „genau hinschauen“ bedeutet. Und allein dieser Ursprung des Wortes sagt schon viel darüber aus. Die Intuition ist also nichts Schwammiges und Ungreifbares. Im Gegenteil: Unsere Intuition fordert uns dazu auf, genau hinzuschauen.

Intuition & Erfahrung

Intuition und Erfahrung stehen in einem engen Zusammenhang.¹ Wer Vorerfahrung auf dem Gebiet einer zu treffenden Entscheidung hat, kann sich meistens auf sein Bauchgefühl verlassen und schnell danach handeln. Wem diese Erfahrung fehlt, der sollte sich hingegen mehr Zeit nehmen und sich umfassend und bewusst mit der Situation auseinandersetzen. Ihm ist in diesen Fällen der Verstand ein guter Helfer. Das wusste auch schon Albert Einstein, der einst sagte: „Der intuitive Geist ist ein heiliges Geschenk, und der rationale Geist ein treuer Diener.“ Wir leben heute allerdings in einer Gesellschaft, die den Diener ehrt und das Geschenk vergessen hat.

Ergebnisse der Kognitions- und Hirnforschung belegen jedoch, dass wir bei vielen Entscheidungen besser dem Bauchgefühl folgen sollten, als zu versuchen, den richtigen Weg durch langes Hin- und Herwälzen von Fakten mit dem Verstand zu finden. Das mag daran liegen, dass Intuition nur zum Teil angeboren ist. Zum Großteil wird sie aus Erfahrungen gespeist, die wir im Verlauf unseres Lebens gesammelt haben. Dennoch lautet die Schlussfolgerung aber nicht einfach „folge deinem Herzen“.² Die Bedeutung der Intuition anzuerkennen, heißt nicht, den Verstand über Bord zu werfen. Verstand, Intuition und Gefühle müssen zusammenarbeiten. Studien legen allerdings nahe, dass die Intuition oft sehr viel früher Zugang zur Wahrheit hat als der Verstand.

Das Glücksspiel-Experiment

Der portugiesische Hirnforscher Antonio Damasio hat die Intuition in einem Kartenexperiment auf den Prüfstand gestellt: Probanden sollten aus vier Kartenstapeln jeweils eine Karte ziehen. Zwei der vier Stapel enthielten Karten mit großen Gewinnen

sowie einige, bei denen hohe Geldstrafen fällig wurden. Die Karten der anderen beiden Stapel enthielten weniger hohe Gewinne, aber auch niedrigere Strafen, sodass am Ende die geringeren Gewinne dennoch profitabler blieben. Während die Probanden Karten zogen, waren sie an eine Art Lügendetektor angeschlossen, der Aufschluss über ihre körperlichen Reaktionen gab. Erst nach dem Ziehen von 50 Karten begriffen die Teilnehmer, dass die vermeintlich unattraktiveren Kartenstapel profitabler waren. Das Aufzeichnungsgerät zeigte jedoch, dass alle Probanden bereits nach etwa 10 Karten körperliche Reaktionen auf den drohenden Verlust zeigten, wenn sie eine Karte von den Stapeln mit den hohen Gewinnen und Strafen gezogen hatten.³ Das Fazit dazu: Die Intuition hat die drohende Gefahr schon lange erkannt, bevor sie für den Verstand fassbar war.

DIE GEFÄLSCHTE STATUE – INTUITION TOPPT

TECHNIK

Mehr zufällig zeigte sich die Kraft der auf Erfahrung beruhenden Intuition und ihre Manifestation im Körper in den 1980er-Jahren in Los Angeles. Der Journalist Malcom Gladwell berichtet in seinem Buch „Blink“ über den Verkauf einer griechischen Jünglingsstatue an ein Museum.⁴ Elektronenmikroskopische Untersuchungen und andere moderne Techniken hatten die Echtheit der Skulptur bestätigt. Nach dem Kauf der Statue betrachteten Kunstexperten die Skulptur im Museum. Manche assoziierten spontan das Wort „frisch“ beim Anblick der Statue, andere fühlten körperlich, durch ein Frösteln oder ein Gefühl der Abstoßung, dass die Skulptur nicht authentisch ist. Kleinster gemeinsamer Nenner ihrer Intuition: Da stimmt was nicht. Auf die intuitiven Zweifel und das Drängen der Experten hin wurde die Skulptur erneut untersucht. Dabei stellte sich heraus, dass die ersten Untersuchungen allesamt fehlerhaft waren und die Kunstkenner hingegen mit ihrem spontanen Urteil richtig lagen: Es handelte sich um eine Fälschung. Die Intuition der Experten war also über die vermeintlich sicheren Verfahren der Wissenschaft erhaben.

Erfahrung speist die Intuition

Als ich angefangen habe zu kochen, hatte ich kein Gespür für die Zusammensetzung von Gerichten. Weder konnte ich Mengen abschätzen, noch konnte ich sagen, was dem Gericht fehlt, wenn es fad schmeckte. Erst nach vielen misslungenen Versuchen und einigen Jahren praktischer Erfahrung stellte sich ein spannender Effekt ein: Ich wusste oft schon, bevor ich etwas probierte, intuitiv, was

dem Gericht noch fehlt, damit es richtig schmeckt und sich auch nach dem Essen noch stimmig im Körper anfühlt. Seither kann ich Rezepte ohne Probleme abwandeln und weiß genau, welche Zutaten ich austauschen darf und welche essenziell für das Gelingen sind – selbst wenn ich das Gericht noch nie vorher ausprobiert habe.

Bei der
Intuition geht
es darum *zu*
wissen bevor
wir wissen, dass
wir wissen oder
warum wir
wissen. Unserem
Verstand gefällt
das meistens gar
nicht.



Intuition & Verstand

Die Ratio ist ein detailverliebter Datenjunkie. Sie beleuchtet ein bestimmtes Detail präzise und fokussiert. Wie ein Computer kann sie aber nur eine bestimmte Anzahl an Informationen pro Sekunde verarbeiten. Sie fragt: Wie genau funktioniert das? Macht es Sinn? Was sind die Risiken dabei? Warum? Mit den bloßen Fakten und dem Warum kommen wir aber nicht immer weiter, denn viele Dinge kann der Verstand nicht begreifen.

Du kennst das vielleicht auch: Ein Angebot oder ein Vertrag ist nach der Prüfung aller Fakten völlig in Ordnung, aber etwas in dir sagt, dass es sich nicht stimmig anfühlt. Dieses intuitive Gefühl ist eher diffus. Es gleicht eine mögliche Entscheidung unbewusst in Sekundenschnelle mit unseren Erfahrungen und unseren Werten ab – es sieht also das große Ganze und kann viele verschiedene Informationen verarbeiten, während die Ratio manches mit ihrer Detailliebe schnell aus dem Blick verliert. Genau das kann dir auch beim Essen passieren, besonders wenn du bisher stark auf die Nährwertangaben fokussiert warst. Ein Lebensmittel mag auf dem Papier eine gute Kalorienbilanz und Nährstoffzusammensetzung haben, aber wenn es nicht das ist, was dein Körper gerade braucht, hast du nichts gewonnen. Einen Salat zu essen, wenn der Körper nach einer warmen Mahlzeit verlangt, wird deinen Kopf vielleicht befriedigen, aber nicht deinen Bauch.

Das Schwierige dabei ist, dass wir nicht wissen, warum wir etwas intuitiv wissen. Uns selbst erst zu glauben, wenn wir ein Warum haben, kann aber kontraproduktiv sein, besonders wenn wir schnell Entscheidungen treffen müssen. „Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser“ – das ist eine typische Aussage des Verstandes. Die Intuition kontrolliert und beleuchtet die Situation zwar auch genau, bevor sie dir ihre Entscheidung mitteilt, sie teilt dir jedoch nur die Lösung, nicht aber das Warum mit. Das ist für den Verstand beängstigend, denn er muss die Kontrolle abgeben und vertrauen schenken.

Die Balance zwischen Intuition, deinem Herzen und dem Verstand ist nichts, was sich einmal einstellt und dann für immer bleibt. Körper, Geist und Herz sind aber in der Lage, sich immer wieder selbst auszubalancieren und im perfekten Gleichgewicht zu halten, wenn du lernst, zuzuhören und sie zu lassen.

Wissenschaftlich ausgedrückt bedeutet das, dass sie nach der sogenannten Homöostase, dem Gleichgewichtszustand eines dynamischen Systems, streben,

welches sich selbst reguliert. Unser Körper unterliegt einem solchen dynamischen System, in dem das Gleichgewicht durch interne Regelprozesse aufrechterhalten wird.

Es geht nicht
darum, die
Intuition über
den *Verstand* zu
stellen, sondern
vielmehr darum,
beides
anzuerkennen
und wie
Werkzeuge zu
nutzen.

Ich treffe bei meinen Beratungen oft auf Klienten und Klientinnen, die eigentlich spüren, was gut für sie wären. Da sie aber zu viele Glaubenssätze und Dogmen über gesunde und ungesunde Ernährung verinnerlicht haben, folgen sie nur dem Verstand und essen oft genau das Gegenteil von dem, was ihr Körper eigentlich braucht. Sie verstehen nicht, was dieser ihnen verzweifelt zu signalisieren versucht. Sie müssen lernen, zunächst sich selbst zuzuhören, damit ihr Körper, Herz und Geist wieder ins Gleichgewicht kommen können.

Intuition & Gefühle

Der erste und wichtigste Schritt auf dem Weg zu unserer Intuition ist es, unsere Gefühle anzuerkennen und sie zuzulassen. Wir können uns noch so oft bewusst vorsagen, dass wir wertvoll und geliebt sind, wenn aber in den Tiefen unseres Unterbewusstseins abgespeichert ist, dass wir es nicht sind. Dann ist das so, als ob wir immer wieder ein Pflaster über eine nässende Wunde kleben, die aber trotzdem nicht heilt. Statt eines Pflasters müssen wir einen Weg finden, die Wunde effektiv zu behandeln. Das zu verstehen und der Wunde die Aufmerksamkeit und Pflege zu schenken, die sie braucht, bringt uns in Verbindung mit unserer Intuition.

Stehen Gefühle dem intuitiven Essen im Weg? Meiner Meinung nach nein, denn wenn wir liebevoll mit ihnen verbunden sind, können Gefühle der beste Wegweiser zu unserer Intuition sein.

Und so beginnt auch intuitives Essen nicht im Kopf, denn deine Intuition sitzt nicht hier, sondern du spürst sie ja in deinem Körper: Dich beschleicht ein Bauchgefühl, eine Schwere legt sich auf deine Brust, du spürst ein Kribbeln – die Erscheinungsformen können unterschiedlich sein. In jedem Fall ist die Intuition aber eine leise und subtile Stimme. Sie hat nichts mit den donnernden Worten des inneren Kritikers oder dem scharfen Mahnen des Verstandes zu tun. Der Weg zur Intuition geht immer durch den Körper und über die Gefühle. Genau darum ist es so wichtig, auf diesen Ebenen „aufzuräumen“.

Eine gute Intuition
entwickeln wir erst,
wenn wir bereit sind,
uns mit unserem
Unterbewusstsein
und unseren
Gefühlen
auseinanderzusetzen,
wenn wir sie
verstehen lernen und

unser *Wissen* und
unsere *Erfahrung*
mit einer Portion
Vertrauen in uns
selbst und unseren
Körper kombinieren.

Können wir wirklich intuitiv essen?

Suchen wir nach gängigen Definitionen von intuitivem Essen, dann finden wir häufig Aussagen wie: „Iss nur, wenn du echten Hunger hast, und nur das, worauf du Lust hast.“ So einfach ist es aber leider nicht. Worauf wir Lust haben, ist nicht unbedingt mit unseren wahren Bedürfnissen verknüpft, sondern wird unter anderem auch von unseren Emotionen beeinflusst. Viele Menschen scheitern daher zwangsläufig mit dieser Definition von intuitivem Essen.

ICH WEISS DOCH, WAS GESUND IST, ODER?

Wenn wir uns die enge Verbindung von Darm und Hirn anschauen, wird schnell deutlich, dass es theoretisch möglich sein sollte, intuitiv zu spüren, was der Körper gerade braucht. Warum tun wir uns trotzdem so schwer damit? Das Problem ist zum einen, dass wir oft nur den rationalen Menschen in uns sehen wollen. Wir sammeln Fakten, lesen über gesunde Ernährung, wissen theoretisch, wie es funktionieren sollte – und verurteilen uns dann dafür, dass unsere Entscheidungen dennoch nicht rational sind und unsere Handlungen so gar nicht dem entsprechen, was wir eigentlich wissen. Gefangen in Fakten und Selbstverurteilung bleibt der Zugang zum Körper und Herzen jedoch versperrt. Zum anderen haben viele von uns ihren Körper und sich selbst nie wirklich kennengelernt. Es hat uns auch niemand je erklärt, wie wir mit unseren Gefühlen umgehen können, denn Gefühle wie z. B. Scham oder Trauer spielen v. a. in der westlichen Welt eine entscheidende Rolle bei der Nahrungsaufnahme. Der Darm wird nicht umsonst unser zweites Gehirn genannt – auch dort befindet sich ein beachtliches Nervengeflecht, welches mit dem Gehirn kommuniziert.

Entscheidungen, gerade auch hinsichtlich des Essverhaltens, hängen von vielerlei Faktoren ab: wie gut und wie viel du geschlafen hast, in welchem Zustand sich dein Mikrobiom, also die Zusammensetzung der Mikroorganismen in deinem Darm, befindet, welche Gefühle dich umtreiben, wie ausgewogen deine vorherige Mahlzeit war und nicht zuletzt welchen Glaubenssätzen du folgst. Diese Einflüsse können dich unbewusst steuern oder sich zum Teil sogar als deine Intuition tarnen.

Die Frage ist dann: Wann verwechselst du Intuition mit Glaubenssätzen, Wünschen oder Vorstellungen?



Das klingt groß und wenig greifbar. Aber wie sehr sich diese Weisheit entfalten kann, folgt manchmal auch ganz einfachen Regeln: Wenn wir z. B. nicht genug Schlaf bekommen, dann kann das Gehirn keine guten Entscheidungen treffen. Wir essen dann nicht mehr das, was intuitiv richtig wäre. Stattdessen entscheidet das Gehirn, dass der schlafbedingte Energiemangel ausgeglichen werden muss, und so greifen wir zu einfachen Kohlenhydraten und Süßigkeiten oder anderem vermeintlichem „Comfort Food“.

Intuitives

Essen ist, für

mich, nicht
blindes Essen –
es ist eine
gesunde
Mischung aus der
Weisheit von

Körper, Geist

und *Herz.*