

13 KILO LEICHTER – ERFAHRUNGEN AM ÜBERGANG IN EIN NEUES LEBEN

Von Ronald Deckert

6. November 2013

Für das, was geschehen ist und nachfolgend beschrieben wird, bin ich allen, die hieran – auf welche Art und Weise auch immer – beteiligt waren und sind, sehr dankbar. Als Mensch, der sich in seinem Leben viel mit Zahlen beschäftigt hat, schreibe ich diese – unabhängig von der Höhe ihres Wertes – nicht in Worten aus, sondern ich verwende das zugehörige Zahlensymbol.

HINTERGRUND >> In einem Alter von etwas über 40 Jahren hatte ich das Gefühl, langsam etwas für meinem Körper und mein Wohlbefinden tun zu müssen. Jahrelang war ich beruflich viel auf Reisen, was meiner Erfahrung nach und aus heutiger Sicht nicht sonderlich viel Spielraum für einen bewussten Umgang mit Nahrung und Bewegung ließ. Ich fühlte den Drang, mehr Aufmerksamkeit auf Ziele außerhalb meines Berufes als Berater und später als Hochschullehrer zu fokussieren. Und so geschah es, dass ich in den Jahren 2012 und 2013 jeweils im Herbst – und damit zweimal im Abstand von ziemlich genau einem Jahr – ärztlich begleitet und außerhalb meiner gewohnten Umgebung fasten ging. Beim ersten Mal waren es *7 Fastentage* am Stück zuzüglich Vor- und Nachbereitungszeit in einer ansprechenden Umgebung an der See. Hierdurch wurde ich einige Kilogramm leichter und gewöhnte mir in Verbindung mit der Lektüre des Buches *Endlich Nichtraucher!* von *Allen Carr* zugleich erfolgreich das Rauchen ab. Beim Fasten wurde jeden Tag *Nordic Walking* betrieben, das ich bis heute praktiziere. Zudem habe ich nach dem ersten Mal Fasten das *Schwimmen* für mich als Sport wiederentdeckt. Fortan schwamm ich an drei Tagen pro Woche morgens vor der Arbeit zwischen *1.000* und *2.000 Meter* (immer im Wechsel: je *25 Meter* Kraul, Rücken, Brust und Kraul usw.). Ein Jahr später war ich noch immer Nichtraucher und von den abgenommenen Kilogramm waren auch noch *2* übrig. Aber, meine Figur gefiel mir einfach noch nicht. Ich entschied mich dazu, noch einmal zu Fasten und zwar wieder außerhalb meiner gewohnten Umgebung. Aber, dieses Mal sollte es länger sein. So wurden am Ende hieraus *18 Fastentage* zuzüglich Vor- und Nachbereitungszeit. Und so verlief ein typischer Tag dieses Fastenaufenthaltes: Morgens gab es einen *Becher Buttermilch* und Mittags sowie Abends jeweils einen *Becher Gemüsesuppe* – und zwar aus verschiedenen Gemüsesorten von *Broccoli* bis *Rote Beete* und manchmal mit *verschiedenen Gemüsen* in einer Suppe gemischt. Mehrfach am Tag gab es einige ergänzende und reinigende *Pülverchen* aufgelöst in Wasser und zum Mittag einen *Leberwickel*. Ein- bis zweimal täglich wurde ausgiebig Sport getrieben wie *Nordic Walking* oder *Schwimmen*. Vorgenommen hatte ich mir zunächst, *14 Tage* so zu verbringen und ich wollte abhängig davon, wie es mir hiermit geht, die Entscheidung zur Verlängerung treffen. Da es mir während dieser Zeit wirklich gut ging und ich mich sehr *energetisch* und *kraftvoll* fühlte, hätte ich auch gern noch länger als *18 Tage* gefastet, aber meine freien Tage neigten sich dem Ende. Das Ergebnis

konnte sich sehen lassen: Ich hatte während der Fastentage über *10 Kilogramm abgenommen* und am Ende erreichte ich zusammen mit den Aufbautagen nach dem Fasten insgesamt sogar *13 Kilogramm*. Beim zweiten Mal Fasten hatte ich zu Beginn einen *BMI (Body Mass Index)* von ungefähr *31* und nach Hause fuhr ich mit einem *BMI* von ungefähr *28*. Wie sich zeigte, sollte nun einiges anders werden.

WIEDER DAHEIM >> Am zweiten Tag in der Heimat kaufte ich mir einen *Smoking*, denn wir waren auf einem Ball eingeladen. Dieser *Smoking* ist mir heute sogar noch etwas zu groß (ich nahm ja in den Aufbautagen weiter ab), lässt sich aber gut tragen: Hose *Größe 52* und obenrum *Größe 54*. Am darauffolgenden Tag wurde mir erst richtig bewusst, dass ich ja auch *für den Alltag keine Kleidung mehr in der richtigen Größe* hatte. So musste ich erneut zum Herrenausstatter und ich erwarb nun zwei Anzüge und zwei Jeans in der richtigen Größe. In diesen Tagen dachte ich auch, dass ich nun ja vielleicht wieder in meinen *Hochzeitsanzug* passen würde. Die Hochzeit lag *13 Jahre* zurück. Gespannt probierte ich den Hochzeitsanzug an. Zu meinem Erstaunen war dieser mir nun deutlich zu groß. Ich hatte also schon länger ein zu hohes Gewicht, als ich zu diesem Zeitpunkt vermutet hätte. Dies verstärkte das Erfolgserlebnis unverhofft und einmal mehr. An dem Tag, an dem wir auf den Ball gingen, ließ ich es mir nicht nehmen zum Ankleiden die Musik aus dem *James-Bond-Film Skyfall* zu hören. Und ich zog meinen *Smoking* mit Rundkragen an, wie ihn auch Daniel Craig in diesem Film trägt. Ein weißes Tuch lugte mit einer Kante gerade wie der Horizont hinaus. Wir hatten gemeinsam mit *teuren Freunden einen ganz wunderbaren Abend*. In der kommenden Zeit wurde der Erfolg meiner Fastenreise an vielen Reaktionen auf meine neue Gestalt seitens *Verwandten, Freunden und Kollegen* deutlich, die ein breites Spektrum von *Respekt* über *Zuspruch* bis hin zu *Erstaunen* – in Teilen möchte ich meinen bis hin zur *Fassungslosigkeit* – zum Ausdruck brachten. Über drei Wochen lang wurde ich nahezu jeden Tag mehrfach angesprochen: „Du hast richtig abgenommen, oder?“, „Waren das wirklich nur 13 Kilo?“, „Du bist ein ganz anderer Typ!“, „13 Kilo, da muss man sich mal 26 Pfund Butter um Dich herum vorstellen, die an Dir mehr dran waren“ oder „Ich wollte Dir noch meinen Respekt zu dieser Leistung zum Ausdruck bringen.“ Die Intensität dieser positiven Reaktionen hat mich deutlich darin bestärkt, dass ich auf dem richtigen Weg war und bin, den *Übergang in ein neues Leben* zu schaffen und zu gehen. Viele Male erzählte ich davon, wie ich zum Verlust der vielen Kilogramm gekommen war. Und, bis mich alle mal in neuer Gestalt gesehen hatten, das dauerte ein paar Wochen. Fasten bot mir letztlich die unschätzbar wertvolle *Möglichkeit, mit Gewohnheiten, die mir nicht gut taten, aufzuräumen* und aus den zugehörigen gewohnten Bahnen auszubrechen. Ich selber halte es für schwierig, das eigene Denken und Handeln direkt im gewohnten Tagesgeschehen zu ändern und hier *wirksam neue Sichtweisen* wie die nachfolgend vorgestellten für sich zu entdecken und *zum Leben zu erwecken*. Für mich macht eine *klare Zäsur und Handeln mit deutlichem, symbolischem Ergebnis als nachhaltiger Ausgangspunkt für Neues und Besseres mehr Sinn*.

MIT ‚DEFIZITEN‘ LEBEN LERNEN >> Es ist schon ein besonderes Erlebnis, sich *energetisch* und *kraftvoll* zu fühlen und dies obwohl bzw. eben sogar weil man nichts mehr – oder eben sehr, sehr wenig – isst. Dies machte mir beim Fasten von Beginn an *Mut dazu*, dass ich auch später im Alltag mit weniger und anderem Essen gut klar kommen würde. Wobei ich beim Fasten wohl auch insoweit *Glück* hatte, dass ich von Beginn an hiermit sehr gut zurechtkam. Lediglich am zweiten oder dritten Tag hatte ich ein leichtes Drücken im Kopf, wogegen man aber bei mir leicht sehr wirksame Maßnahmen ergreifen konnte. So etwas wie eine Fastenkrise, von der mir berichtet wurde, habe ich bisher nicht erlebt. Da ich ein Mensch bin, der die Dinge um sich herum *gern in plausiblen Zusammenhängen geordnet weiß*, half mir zudem die Sichtweise sehr, dass *der Mensch sich eben nicht zu allen Zeiten immer frei aussuchen konnte, was an Nahrung er in welcher Menge zu sich nimmt*. Warum sollte ein Mensch also nicht auch in der heutigen Zeit gut damit zurechtkommen, wenn es nicht immer alles das zu essen gibt, was man sich gerade am meisten wünscht (allem Luxus zum Trotz). Und, warum sollte dies nicht auch mir möglich sein. Beim Fasten lernt man etwas, was man auch nach dem Fasten weiter ständig benötigt: *Enthaltbarkeit*. Denn, die Momente, in denen man deutlich mehr isst, als man benötigt, kennt jeder von uns wie beispielsweise gemeinsam mit dem Partner Essen gehen, mit Freunden grillen oder auch mal einen Ball besuchen und ein Mehr-Gänge-Menü genießen (*die Eisbombe war ein Traum!*). Meine Sichtweise hierzu ist heute die folgende: *Wenn es Momente gibt, in denen wir mehr essen, als wir benötigen, dann müssen wir die Zeit zwischen diesen Momenten über insgesamt weniger Essen, als wir benötigen*. Daher: Will man sein Gewicht halten, muss man meines Erachtens lernen, mit weniger zurechtkommen, als man benötigt. Man muss mit diesen Defiziten leben lernen. Aber, das Fasten lehrt einen eben, dass man eine *verminderte Nahrungsaufnahme eben gar nicht nur als Defizit empfinden muss*, sondern dieses einen auch sehr gut tun kann. Für mich – als naturwissenschaftlich ausgebildetem Menschen – ist dabei unmittelbar einsichtig, dass die Energiemenge, die ein Mensch benötigt, davon abhängt, wieviel Bewegung bzw. Sport sie oder er hat bzw. treibt, denn: Energie kommt ja nicht aus dem Nichts und auch die Energie, die wir beim Bewegen verbrauchen, muss zugeführt werden. Es kommt also auf die Art und den Umfang der zu sich genommenen Nahrung (und der hierin enthaltenen Kalorien) abhängig von dem Leben, das man führt, an. Ich wurde mal gefragt, was ich denke, *warum die Französinen schlank seien*, obwohl das Französische Essen auch mal nicht wenige Kalorien umfassen kann. Die folgende Antwort wurde mir dann gegeben: *Französinen essen am Folgetag das weniger, was sie am Vortag zu viel gegessen haben*. Ich weiß nicht, ob die Französinen dies wirklich tun, ich weiß nur: Wenn ich einmal an einem Tag mehr esse, stelle ich mich darauf ein, an einem anderen Tag weniger zu essen. Diese Sichtweise mag – wie hier vereinfachend dargestellt – nicht umfassend alle modernen Erkenntnisse der Ernährungswissenschaften einbeziehen. Dies kann ich nicht beurteilen. Ich weiß nur, bei mir funktioniert diese Sichtweise gut. Aber,

ich beschäftige mich natürlich nicht nur damit, weniger zu essen, sondern auch damit, *was ich esse*. Auch hierzu gab es auf dem Fastenaufenthalt wichtige Hinweise, wie ebenso zur *Essenszubereitung*.

ENTSCHEIDUNGEN >> Wir treffen jeden Tag – explizit oder implizit – *Entscheidungen dafür oder dagegen, etwas Bestimmtes zu tun oder nicht zu tun*. Wenn wir um 7 Uhr morgens aufstehen, um dann um halb 9 pünktlich mit dem Arbeiten zu beginnen, dann haben wir uns hiermit zugleich dagegen entschieden, um viertel vor 6 aufzustehen und zuerst in die Schwimmhalle zu fahren, um *vor der Arbeit 1.500 Meter zu schwimmen*. Wenn wir uns beim Bäcker ein belegtes Weizenbrötchen aus der Vitrine kaufen, dann haben wir uns hiermit zugleich dagegen entschieden, die Dame am Tresen freundlich danach zu fragen, ob sie uns nicht auch *ein Vollkornbrötchen belegen könnte und dabei bitte auf Butter und Remoulade verzichten möge*. Wenn Heißhunger uns überfällt, können wir uns entscheiden, ob wir jedes Mal gleich einen Schokoriegel zu uns nehmen oder alternativ beispielsweise erst *einmal zwei Glas Wasser trinken und uns etwas bewegen*, um dabei auch zu überlegen, wann wir als nächstes bewusst was essen werden und wie wir langfristig wirksam mit der Feststellung umgehen wollen, dass es Heißhunger gibt. Eine für mich heute sehr wichtige Sicht auf die Dinge ist: *Wir können uns jeden Tag mehrfach für oder gegen uns, unseren Körper und unsere Gesundheit entscheiden*. Dafür, nicht immer weiter zuzunehmen, ist es wichtig, dass wir diese Entscheidungsmöglichkeiten erkennen und ernst nehmen sowie natürlich am Ende auch die Entscheidungen richtig treffen. Mir hat mal jemand gesagt, dass, wenn man jeden Tag nur kaum merklich mehr an Energie mittels Nahrung zu sich nimmt, als man verbraucht, *dann ist man in 10 Jahren 10 Kilogramm schwerer*. Für mich ist nicht so wichtig, ob diese Werte stimmen. Für mich ist wichtig, dass mir hierdurch klar geworden ist, dass es für unser Wohlbefinden und Gewicht in der Zukunft sehr wohl darauf ankommt und relevant ist, was wir genau jetzt, hier und heute tun. Und, es trifft jeder laufend seine eigenen Entscheidungen bezogen auf Ernährung und Bewegung bzw. Sport. Am Ende hat die *Summe dieser vielen einzelnen Entscheidungen Konsequenzen*, mit denen wir leben müssen. Um es noch einmal ganz deutlich zu machen: Wenn man es sich beispielsweise im Zuge einer Weinprobe an einem Samstag Abend, die durch Früchte, Brot und Käse begleitet wurde, hat sehr gut gehen lassen, dann kann man sich beispielsweise für den kommenden Tag dafür entscheiden, weniger zu essen. Und jetzt kommt es darauf an: Trifft man diese Entscheidung und tut es tatsächlich oder sagt man sich lieber: Ach, so ein kleines Sonntagsfrühstück wird schon drin sein. Warum auch nicht, zumindest dann, wenn man später an den nachfolgenden Tagen einiges weglässt. Und das ist der Knackpunkt: Wenn man sich selber immer wieder davon überzeugt, dass genau die bevorstehende Nahrungsaufnahme kein Problem ist mit der Folge nicht auch mal zeitweise weniger zu sich zu nehmen, dann nimmt man zu – ganz einfach. Also, *man muss sich konsequent und jeden Tag tatsächlich wirksam entscheiden*.

20 GUTE GRÜNDE >> Wichtige Überlegungen schreibe ich mir in *mein kleinen hellblaues Buch* (Hellblau bedeutet für mich Kreativität). In diesem Buch stehen beispielsweise 20 gute Gründe dafür, nicht mehr zu rauchen. Diese habe ich mir in der Zeit aufgeschrieben, als ich das erste Mal zum Fasten war. Meine Erfahrung hat mir gezeigt, dass ich mir diese 20 guten Gründe dafür, mit dem Rauchen aufzuhören, kaum mehr angesehen habe. Aber, was mir streckenweise sehr geholfen hat, *ist zum einen der Gedanke daran, dass in dem kleinen blauen Buch 20 gute Gründe stehen, mit dem Rauchen aufzuhören und zwar 20 Gründe, von denen ich weiß, dass diese so gut sind, mich jederzeit zu überzeugen.* Und, *wichtiger ist der zusätzliche Gedanke, dass ich mir diese 20 guten Gründe in dem blauen Buch jederzeit anschauen könnte, wenn ich wollte, und dann eben sofort auch überzeugt wäre.* Dies hat meines Erachtens viel dazu beigetragen, dass ich tatsächlich durchgehalten habe, mit dem Rauchen aufzuhören. Hier mag es gegebenenfalls einen Einfluss haben, *dass ich ein Mensch bin, für den gute sachliche Argumente einen hohen Wert darstellen.* Für die Möglichkeit, wirklich 20 so gute Gründe herauszuarbeiten war meines Erachtens wesentlich und auch entscheidend, *dass ich mich zum Fasten aus dem Alltag zurückgezogen habe und mich eine Zeit lang wirklich nur um mich gekümmert habe.* Da dies mit dem Rauchen bereits so gut funktioniert hatte, *habe ich im Zuge des zweiten Fastens die 20 guten Gründe für mich erarbeitet dafür, in Zukunft mit einem deutlich geringeren Gesamtgewicht durchs Leben zu gehen und meine Ernährung und den Sport hierauf abzustellen.* Auch dies funktioniert gut. Der ein oder andere wird jetzt vielleicht denken: Welche sind denn nun die 20 Gründe? Und genau diese 20 Gründe (und es sind sogar noch einige mehr) werde ich nicht preisgeben, denn ich glaube fest daran, dass eines der Geheimnisse dieser Methode darin liegt, dass man selber einen Prozess für sich findet und durchlebt, der es einem ermöglicht, *20 wirklich gute und überzeugende Gründe für sich selber herauszufinden;* jedenfalls sehe ich dies mindestens für diejenigen Menschen als relevant an, denen gute sachliche Argumente etwas bedeuten.

SYMBOLE UND RITUALE FÜR DAS NEUE SCHAFFEN >> Nach dem ersten Mal fasten kaufte ich mir bei einem Künstler in der Nähe des Ortes, an dem ich gefastet hatte, ein *Gemälde, das einen wunderschönen Horizont zeigt.* Die Bild ist für mich ein *Symbol für meine Erfahrungen beim Fasten* damals und immer, wenn ich es betrachte, erinnert es mich an diesen Aufbruch. Noch heute kehre ich von Zeit zu Zeit an den Ort des Fastens zurück, da ich mich diesem Ort sehr verbunden fühle. Dies ist für mich ein *Ritual, das mich ebenfalls immer wieder ein Stück weit an meine Erlebnisse erinnert, die meinem Leben eine so bedeutsame Wendung gegeben haben.* Weitere Rituale sind regelmäßige Treffen und der *Austausch mit Menschen, die ich während meiner Fastenzeiten kennen gelernt habe.* Dies unterstützt dabei, dass ich mich immer mal wieder frage, was ich mir damals in Verbindung mit dem Fasten vorgenommen hatte und ob und in welcher Form dies auch heute noch Bestand hat und haben soll. Meine Erfahrung zeigt, dass *Menschen, die fasten und sich dabei begegnen, eine gewisse Offenheit im Gespräch pflegen.*

Dies liegt mir (vgl. auch www.twodoorsopen.de) und ich mag nichtssagende Gespräche auch nicht so gern. Zudem ist *Offenheit auch einer fortwährenden Entdeckungsreise hin zu Neuem* zuträglich und dies ist für einen Entdecker und Freigeist, wie ich es bin, sehr wichtig.

SELBER ESSEN ZUBEREITEN >> Ich habe mir abgewöhnt, zu denken, *dass jemand, der kommerziell für einen anderen kocht, sich mit aller Konsequenz darüber Gedanken macht, dass demjenigen, der isst, das Essen letztlich gut tun sollte.* Ich habe den Eindruck, dass meistens eher eine kurzfristige Sättigung und ein Esserlebnis im Moment des Verzehrs *mehr als Gesundheit* zählt. Mit wenig Fett ist es oft schwieriger schmackhaft zu kochen vor allem für „fettverwöhnte“ Esser. *Daher bin ich dazu übergegangen, weitestgehend selber für mich zu kochen.* Dann kann ich beispielsweise *viel Gemüse mit etwas Fleisch zubereiten und dies mit wenig Fett.* Oder, ich kann *stets einen fettreduzierten Joghurt verwenden und diesen mit Früchten, Cerealien und etwas Nüssen* versehen, so wie dieser mir schmeckt und mit Mengen, die mir nicht schaden. *Die Mischung der Zutaten obliegt allein mir nach meinen Regeln.* Und, da ich dies jeden Tag selber tue, kann ich auch etwas einen Tag lang aufheben, wenn ich mich bezüglich der Menge mal überschätzt haben sollte und dies dann am Folgetag verzehren. Dies schließt nicht aus, dass ich mir beispielsweise mal ein *belegtes Vollkornbrötchen* beim Bäcker hole (siehe oben), aber dann zu meinen Regeln (*ohne Butter und Remoulade*). Sicher, ich esse auswärts auch mal gebratenes Lammfleisch im Fladenbrot, aber dann schaffe ich hierfür *an diesem Tag auch einen Ausgleich oder ich komme am folgenden Tag auch wieder mit schlankerer Kost aus.* Letzteres fällt mir dann wieder besonders leicht, wenn ich selber Essen zubereite, da dann die Unsicherheit darüber, was genau im Essen ist, bei mir am geringsten sind. Zudem kann ich, wenn ich mich selber um die Zubereitung des Essens kümmere, am besten für *Vielfalt und Ausgewogenheit* sorgen, da ich dann die Inhalte des Essens genauer kenne. In Verbindung mit der bewussten Zubereitung von Essen verbessert sich auch mein *Einkaufsverhalten in Richtung gesunder Lebensmittel.*

ES GIBT KEIN SCHLECHTES WETTER, SONDERN NUR UNANGEPASSTE KLEIDUNG >> Trotz festem Vorsatz zu mehr Bewegung und Sport *kann man viele gute Gründe finden, warum es hier und jetzt gerade nicht geht, sich zu bewegen.* Stellvertretend für diese vielen Gründe soll hier das Wetter stehen und zwar bei der Annahme, dass der Sport draußen betrieben werden soll. Wenn man sich wirklich mehr bewegen und Sport draußen treiben möchte, muss man dies *strategisch angehen* und sich auch Kleidung zulegen, die den Sport bei schlechtem Wetter ermöglicht. Um ein Beispiel zu geben: *Früher hätte ich Geschäftstermine nicht mit Bewegung und Sport übereingebracht.* Es hat sich einfach ausgeschlossen. *Heute kommt es durchaus auch vor, dass ich zu einem Geschäftstermin 11 Kilometer mit dem Fahrrad fahre und dann mit dem Fahrrad weitere 6 zu dem Restaurant, in dem später das Geschäftsessen stattfindet.* Da ich vorausschauend meine Regenhose mit dabei habe und zudem eine Jacke mit Kapuze angezogen

habe, die regenfest ist, kann ich dann nach Beendigung des Essens auch beschwingt mit dem Fahrrad 16 Kilometer bei Regen nach Hause fahren und sogar gerne auch das Angebot dankend ausschlagen, dass mein Fahrrad und ich mit einem Auto mitgenommen werden. Ich muss dies nicht tun und tue es auch nicht jedesmal, aber, wenn ich Lust dazu habe – und heute habe ich Lust zu vielem, von dem ich weiß, dass es mir einfach gut tut –, dann bin ich vorbereitet und lassen mich gewiss nicht vom Wetter abhalten, jedenfalls solange das Wetter keine gefährlichen Ausmaße annimmt.

IN ALTERNATIVEN DENKEN UND HANDELN >> *Ebenso wenig, wie vom Wetter, sollte man sich von anderen widrigen äußeren Umständen abhalten lassen.* Man kann hier vorbeugen, indem man stets in Alternativen denkt und handelt. Wollte man beispielsweise morgens schwimmen gehen wollen und hat sich schon riesig darauf gefreut, dann ist man vielleicht recht enttäuscht, wenn man feststellt, dass die Schwimmhalle geschlossen hat. Aber, trotzdem sollte man sich von Bewegung und Sport an diesem Tag nicht abhalten lassen. *Und selbst, wenn es am Ende „nur“ zweimal am Tag eine Dreiviertelstunde strammer Fußmarsch ist, so ist dies besser als keine Bewegung. Auch ‚Treppe statt Fahrstuhl‘ kann helfen. Bei hinreichender Gesundheit gibt es keine tragfähigen Gründe zur Nichtbewegung, für die man Verständnis haben müsste, sondern nur Ausreden.*

DER KÖRPER MACHT KEIN WOCHENENDE >> In unserem Körper lebt ein Workaholic, der niemals Pause, Wochenende oder Urlaub hat. Dies ist unser Herz, das wirklich pausenlos schlägt und schlägt und schlägt und ... *Unser Herz ist ein kleines Wunder. Unsere Nahrungs-Bewegungs-Bilanz muss zwar nicht zu jedem einzelnen Zeitpunkt aufgehen – so wie unser Herz dauernd schlagen muss –, aber Tage, die in der Bilanz nicht zählen, gibt es nicht.* Ein „heute darf ich mal essen, was ich möchte“ kann es geben, aber ohne Konsequenzen nur, wenn hierfür am Ende ein Ausgleich stattfindet. Eine Möglichkeit sind beispielsweise Entlastungstage auch unter der Woche, die man von der Ernährung her übersichtlich gestaltet.

MIT DEM EIGENEN KÖRPER IN DEN DIALOG KOMMEN UND BLEIBEN >> *Seinen eigenen Körper kennen und mit fortschreitenden Veränderungen auch immer wieder neu kennen lernen, um die Besonderheiten und Grenzen des Körpers zu erfahren, bleibt kaum aus, wenn man bewusst und gesund leben möchte.* Die regelmäßige Kontrolle des Gewichtes auf der Waage ist dabei eines der grundlegenden und zugleich einfach zu realisierenden Prinzipien. *Heute lebe ich mit einem Grenzwert, d. h. wenn mein Gewicht morgens über diesem Wert liegt, lege ich allergrößten Wert darauf, genau an diesem Tage ganz bewusst übersichtlich zu essen und viel Bewegung und Sport zu realisieren. Den Körper zu kennen und kennen zu lernen, heißt aber auch, bewusst zu beobachten, wie das Wohlbefinden nach dem Verzehr bestimmter Nahrungsmittel und Mengen an Nahrungsmitteln tatsächlich ist.* Insbesondere kann etwas, was man in jüngeren Jahren gerne, regelmäßig und in nicht geringer Menge gegessen hat, einem in späteren Jahren

vielleicht gar nicht mehr so gut tun. *Und, ich fühle mich nach weniger aber vielfältiger Nahrung deutlich wohler, als dann, wenn ich viel von wenigem gegessen habe.*

2 GLAS WASSER TRINKEN >> In meinem Leben bin ich einigen Menschen begegnet, die sich schon damit beschäftigt haben, das es wichtig ist, *ganz bewusst im Hier und Jetzt zu leben und seine Aufmerksamkeit dem gegenwärtigen Moment zu schenken.* Beim Fasten habe ich viel Wasser getrunken und hieraus ist wohl die folgende Aufmerksamkeitstechnik entstanden: *Wenn etwas aus dem Gleichgewicht gerät – beispielsweise eine plötzliche Appetitattacke oder einige Augenblicke, die vielleicht eine gewisse Unruhe vermitteln (warum auch immer), – dann trinke ich 2 Glas Wasser.* Dies hilft mir sehr dabei, einfach mal meinen inneren Ruhepol zu fokussieren und es wirkt auch präventiv dagegen, zu wenig zu trinken.

EIN MÖGLICHT UNABHÄNGIGES LEBEN FÜHREN UND SEINE ZEIT BEWUSST INVESTIEREN >> Keiner von uns ist gänzlich unabhängig. *Aber, man kann seine Spielräume gut oder schlecht nutzen, und der eine denkt vielleicht viel über seine Spielräume nach, während der andere sich gar keine Gedanken hierüber macht.* Die bewusste Beschäftigung mit seinen Spielräumen kann neue Möglichkeiten schaffen, die dann für das eigene Wohlbefinden genutzt werden können. Unabhängigkeit, das heißt für mich aber auch, sich unabhängig von seinen eigenen Fehlern im Essverhalten zu machen. Hat man das Gefühl, einmal zu viel (oder auch viel zu viel) gegessen zu haben, dann mag das mal geschehen, *aber, es darf dann keine Reue geben, die womöglich dazu führt, dass man aus Frust noch mehr Nahrung zu sich nimmt!* Der Moment, in dem man bemerkt, dass es wohl zu viel war, muss als Ausgangspunkt dienen, um seinen Rhythmus wieder zu finden. *Je gewohnter dieser Rhythmus aus Ernährung und Bewegung bzw. Sport für einen ist, desto leichter fällt es auch, diesen Rhythmus stets wieder zu finden, wenn man ihn braucht.* Fasten hilft durch Erkunden einer ganz neuen Region der Nahrungsaufnahme auch dabei, *nachfolgend diesen Rhythmus ganz neu zu entdecken und einzustellen.*

NICHT AUFHÖREN, SICH SELBST ZU HINTERFRAGEN, UND ZWAR MIT KLARHEIT, DEUTLICHKEIT, OFFENHEIT, SELBSTVERSTÄNDLICHKEIT UND NEUGIER >> Sich selber immer wieder *gut beobachten, Schlussfolgerungen ziehen und aktiv in Richtung Zukunft vorangehen,* ist unabdingbar, wenn man nicht wieder in alte Gewohnheiten verfallen möchte. *Ich bin und bleibe entdeckungslustig und neugierig auf alles, was das neue Leben und der Übergang dahin bieten und welche neuen Wege sich dabei öffnen werden.*