

Aya Murayama

Der Bestseller aus Japan

Mach deinen Appetit schlank



Wie wir gesundes
Essen lieben lernen



GOLDMANN

Sie achten sehr auf ihre Nahrung. Sie wissen, dass die Ernährung Einfluss auf ihre Leistung hat. Je nach Ernährung kann man seine Kräfte besser oder schlechter entfalten. Was und wie wir essen, ist entscheidend für die eigene Leistungskraft und beeinflusst schließlich unseren Erfolg im Leben. (Auf dieses Thema kommen wir in Kapitel 4 noch einmal zurück.)

Wie gewinnt man den richtigen Appetit zurück?

Wenn ich den Leuten erkläre, wie wichtig die Wahl der richtigen Nahrung für uns ist, wollen viele gleich ihre Essgewohnheiten ändern. Doch allein dadurch regeneriert man wie gesagt noch nicht seinen Appetitsensor. Auf keinen Fall Junkfood zu essen, die Salzmenge zu reduzieren, fettes Essen als Feind zu betrachten und stehen zu lassen und so weiter, sind Maßnahmen, die lediglich deine »Verzichtliste« verlängern und für Frust sorgen.

Den Appetit regelt vor allem das Gehirn. Es gibt verschiedene Anweisungen, um unseren Körper in optimalem Zustand zu halten. Diese Signale sorgen dafür, dass die Zellen richtig funktionieren und zur Erhaltung der Gesundheit beitragen. Wenn das Essverhalten gestört und die Ernährung einseitig ist, können die Zellen die Anweisungen des Gehirns nicht mehr richtig empfangen. Das führt dazu, dass der Appetitsensor versagt.

Der menschliche Körper ist so stabil gebaut, dass er wegen einiger Verhaltensfehler und Ernährungs»sünden« nicht gleich zusammenbricht. Trotz Nährstoffmangels und trotz aller Schwierigkeiten, die Signale des Gehirns richtig zu empfangen, arbeitet er noch eine ganze Weile weiter, bis er allerdings irgendwann früher zusammenbricht, als es sein müsste. Genau deswegen solltest du deinen Sensor verfeinern, um die Wunsch- und Warnsignale des Gehirns nicht zu verpassen. Und womit kann der Sensor verfeinert werden? Es wurde schon angedeutet: durch zwanzig Minuten Sport, der dich ins Schwitzen bringt!

»Aber nein! Sport ist mir ein Graus! Auf gar keinen Fall!« Willst du jetzt schon aufgeben? Einen Moment bitte. Noch ein bisschen Geduld! Wenn du die nächsten Seiten liest, wirst du deine Meinung bestimmt ändern.

Warum wird der defekte Appetitsensor durch sportliche Aktivität wieder instand gesetzt und der richtige Appetit zurückgewonnen? Um es noch einmal kurz zu sagen: weil Bewegung den Kreislauf anregt und dafür sorgt, dass der »Abfall« ausgeschieden wird. Sport setzt den Körper in Bewegung, und das sorgt dafür, dass alles Stagnierende darin gelöst wird. Wenn du zum Beispiel einen Lauf machst, bekommen deine Bauchorgane Stöße von unten, sodass der Darm in Bewegung gerät und Verstopfungen sich lösen können. Der Schweiß spült unnötige Ausscheidungsprodukte mit sich heraus, und durch den erhöhten Energiebedarf wird hartnäckiges Organfett verbrannt. Diese Vorgänge lassen sich mit dem Hausputz vergleichen. Genau wie beim Großreinemachen wird dein ganzer

Körper durch Sport gründlich gesäubert, und so kommt dein Appetitsensor, der registriert, was dein Körper tatsächlich braucht, allmählich wieder in Ordnung.

Bewegung regt den Kreislauf an und sorgt dafür, dass alles Stagnierende im Organismus gelöst wird. So kommt dein Appetitsensor, der registriert, was dein Körper tatsächlich braucht, allmählich wieder in Ordnung.

Viele haben nach dem Sport Lust auf ein Bier oder eine einseitige, kalorienreiche Mahlzeit. Zu solchen Reaktionen kommt es, weil sie das Wohlgefühl beim Verzehr der notwendigen Lebensmittel wie zum Beispiel Gemüse nicht kennen. Deshalb gibt es noch eine weitere wichtige Aufgabe für dich: Du nimmst an

diesem Tag zweimal eine ausgewogene Mahlzeit zu dir, damit dein innerlich befreiter und gereinigter Körper sich das Gefühl für gesundes Essen einprägen kann. Das Ganze wiederholst du dreimal, möglichst innerhalb einer Woche. Dann erinnert sich der Organismus nach und nach daran, die mangelnden Nährstoffe aufzunehmen und sie in sich zu verteilen. Auf diese Weise wird der Appetitsensor repariert und wieder fähig, seine ursprüngliche Aufgabe zu erfüllen und dir Lust zu machen, das zu essen, was dein Körper wahrhaftig braucht.

Körperliche Bewegung sagt dir, was dir fehlt

Durch Sport kommt der gestörte Appetitsensor also wieder in Ordnung. Das habe ich selbst erlebt, und davon will ich jetzt berichten. An einem heißen Sommerabend nahm ich einmal an einem Ekiden-Lauf teil, das ist ein Staffellauf im Langstreckenbereich. Entlang der Strecke gab es alle 10 Kilometer eine Versorgungsstation, an der die Läufer, die gerade einen bestimmten Streckenabschnitt absolviert hatten, Getränke bekamen und an der auch Obst wie Wassermelonen und Bananen verteilt wurden. Jeder Läufer konnte sich zwar nach Wunsch frei bedienen, aber alle wollten ausnahmslos Wassermelonen! Und eine unglaublich große Menge davon verschwand im Handumdrehen.

Das war für mich ein überzeugendes Indiz dafür, dass der Körper genau spürte, was er während des Laufs verloren hatte. Normalerweise hätte man wohl erwartet, dass die Läufer sich einfach auf die Wasserflaschen stürzten, da sie ja einen Riesendurst gehabt haben mussten. Aber wider Erwarten bedienten sich alle ausnahmslos der Wassermelonen!

Das hängt damit zusammen, dass Wassermelonen viel Wasser, Zucker, Kalium und so weiter enthalten – also Stoffe, die beim Laufen verloren gehen. Bei starkem Schwitzen verliert man Körperflüssigkeit, und der Körper beginnt an Dehydration zu leiden. Um sich zu regenerieren, müssen nicht nur Wasser, sondern auch die in den Körperflüssigkeiten enthaltenen Elektrolyte wie Kalium ergänzt werden, und das alles ist in Wassermelonen enthalten. Außerdem sind Wassermelonen reich an Lycopin, einem Stoff, der für seine

antioxidative Wirkung bekannt ist. Lycopin ist sogar einer der effizientesten natürlichen Fänger der sogenannten freien Radikale. Bei der Deaktivierung reaktiver Sauerstoffverbindungen hat es eine höhere Geschwindigkeitskonstante als Vitamin E und Beta-Carotin. Daher ist es nachvollziehbar, dass Sportler scharf auf Wassermelonen sind. Beim Anblick dieser Frucht, die alles Fehlende enthält, stieg spontan der Wunsch auf, sie zu verzehren. So etwas spricht dafür, dass der Appetitsensor richtig funktioniert.

Den Appetitsensor mit Bewegung plus Ernährung »polieren«

Wieso erkennt der Körper, was er braucht, bevor er überhaupt etwas gegessen hat? Ich erkläre mir das wie folgt: Durch Bewegung werden die Zellen, die bis dahin eher inaktiv waren, aufgeweckt und aktiviert. So fängt jede Zelle an, deutlich das zu fordern, was sie zum Leben braucht! Dieses typische Beispiel zeigt für mich eindeutig, dass der richtige Appetitsensor durch Bewegung wieder aktiviert werden kann. Die Kombination von Bewegung mit der richtigen Nahrung »poliert« den Appetitsensor.

Ich möchte noch ein leicht verständliches anderes Beispiel dafür anführen, wie die Bewegung den Appetitsensor sensibilisiert. Wenn ich Sport treibe, bekomme ich mehr als sonst Lust auf Gemüse. Man sagt im Allgemeinen, dass Gemüse gesund ist. Aber als ich früher bis über beide Ohren in Arbeit steckte, wurde ich nie dazu motiviert, aus eigenem Antrieb »Grünzeug zu futtern«. Heutzutage greife ich jedes Mal nach dem Training zu Gemüse, doch nicht, weil ich mich dazu verpflichtet fühle, sondern einfach, weil ich darauf Appetit habe. Wenn ich nach einem Wettkampf zusammen mit den Sportkameraden ins Restaurant gehe, bemerke ich, dass fast alle mehr Gemüsegerichte als sonst bestellen wollen.

Nach sportlicher Betätigung verlangt der Körper Pflanzennahrung, und dafür gibt es triftige Gründe. Gutes Gemüse enthält reichlich Vitamine, Mineralien und sekundäre Pflanzenstoffe. Diese bremsen die Bildung von reaktivem Sauerstoff, wirken der Ermüdung entgegen, verhindern Muskelkrämpfe und ergänzen die beim Sport verlorenen Nährstoffe. Wir wissen aus Erfahrung, dass wir kurz nach sportlicher Betätigung einen unstillbaren Appetit auf Tomaten oder Gurken haben. Das erklärt sich unter anderem aus der Tatsache, dass Tomaten und Gurken abkühlend auf den durch Bewegung erhitzten Körper wirken. Nach dem Marathon-Staffellauf haben sich die Teilnehmer wie wild auf die angebotenen Wassermelonen gestürzt. Damit wollten sie wie gesagt sowohl Wasser, Zucker und Kalium ergänzen, aber auch den überhitzten Körper kühlen.

Da die Zellen durch Sport aufgeweckt werden und wieder richtig zu funktionieren beginnen, wird der ursprüngliche Appetitsensor reaktiviert und vermag richtig einzuschätzen, was dem Körper fehlt. Dann brauchst du keine lästige Kalorien- und

Nährwertrechnerei mehr und musst auch nicht auf alles Mögliche verzichten. Denn dein Körper verlangt jetzt, was du wirklich brauchst, und zwar nur so viel davon, wie erforderlich ist. Du kannst schließlich alles deinem Appetitsensor überlassen!

Ursprünglich sind alle Menschen mit dem richtigen Appetitsensor ausgestattet. Einen Beweis dafür liefert der Säugling, der nichts anderes außer Muttermilch trinken will und aufhört, wenn es genug ist. Hast du jemals gehört, dass es einem Baby schlecht ging, weil es zu viel Muttermilch getrunken hatte?

Natürlich ist es auch möglich, den Sensor durch Verbesserung der Essgewohnheiten oder des Lebensstils insgesamt zu normalisieren. Aber das verlangt sehr viel Zeit. Aus eigener Erfahrung bestätigen kann ich, dass die wirksamste Maßnahme, ihn wiederherzustellen, auf jeden Fall die Kombination mit Bewegung ist, auf die ich jetzt noch etwas ausführlicher eingehen möchte.

2. Richtiger Appetit durch Sport

Reinigung durch zwanzig Minuten Jogging

Es gibt tausenderlei Arten von Bewegung: leichtes Stretching vor dem Schlaf, Radiogymnastik, ein regelmäßiger Yogakurs. Aber das Training für die Wiederherstellung des Appetitsensors verlangt eine bestimmte Wirkungsstärke. Nach meiner Einschätzung sollte man sich dabei etwa so sehr bewegen, dass man am ganzen Körper schwitzt. Erst diese Intensität versetzt die Körperzellen in genügend Bewegung, sodass die angesammelten Abfallstoffe ausgeschieden und auch das angesetzte Fett nach und nach verbrannt werden können.

Mach dir immer wieder bewusst, wie du dich fühlst, wenn alles »schlechte Zeugs« aus dem Körper weggeräumt wird und du »gute Dinge« aufnimmst, genau wie beim Aufräumen und Putzen bei dir zu Hause, wo du allen unnötigen alten Krempel entsorgst und gegebenenfalls gegen etwas Neues austauschst. Alles wird frisch und rein, vergleichbar ist es auch mit dem menschlichen Körper. Während wir uns bewegen, scheiden wir das Schlechte aus. Wenn wir dann etwas Frisches und Gutes zu uns nehmen, kreisen die neuen Nährstoffe ungehinderter durch den Organismus, was heißt, dass der Stoffwechsel verbessert wird.

Die effektivste Methode ist wie gesagt ein Training, das uns zum Schwitzen bringt, wie zum Beispiel Laufen, Schwimmen oder schnelles Gehen. Was ich dir jedoch an erster Stelle empfehlen möchte, ist das Joggen. Um mit Stretching oder Yoga ins Schwitzen zu kommen, brauchst du lange Zeit. Aber nach nur zwanzig Minuten Laufen bist du bereits nass geschwitzt, dein Blutkreislauf ist aktiviert, und die Toxine können abfließen. Zwar kannst du auch im Fitnessstudio auf Laufmaschinen trainieren, aber ich rate dir, im Freien loszulegen, am besten in einer möglichst natürlichen Umgebung. Dabei spürst du den Wind, die Sonne, den Wechsel der Jahreszeiten. Wenn du dich einmal daran gewöhnt hast, wie angenehm das ist, wirst du nicht mehr darauf verzichten wollen.

Laufen ist die beste Sportart, um den Appetitsensor durch Bewegung wiederherzustellen.

Von Zeit zu Zeit sind immer wieder andere Sportarten in Mode. Laufen ist jedoch ein »Evergreen«, und das zu Recht, denn Laufen macht Spaß, ist ausstattungsmäßig an nur wenige Bedingungen geknüpft (etwa ein Paar