

REIHE HANDBUCH

Sich richtig ernähren ist einfach

Das 3x3 der Ernährung

2b

NormalVerlag

normalrevolution.ch

Das 3x3 der Ernährung

Sich richtig ernähren ist einfach

2b

1. Auflage 2007
2. Auflage 2011
3. erweiterte Auflage 2012
4. aktualisierte Auflage 2016
5. Auflage 2024

© Copyright NormalVerlag

normalrevolution.ch

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis.....	5
Einleitung	7
Ernährungskompetenz, Ganz ohne Ideologie und Rezepte – geht das?	9
Das Verlangen nach Information über Ernährung	9
Teil 1.....	11
Die universalen Ernährungsgrundlagen	11
Tabubruch als Voraussetzung für die Lösung	13
Tabu.....	14
Bruch	15
Lösung	15
Die erste universale Ernährungsregel	17
Die zweite universale Ernährungsregel.....	21
Die universale Ernährungsregel 2a	25
Die dritte universale Ernährungsregel	32
Zusammenfassung	34
Teil 2.....	35
Die spezifischen Grundlagen der Ernährung	35
Verblüffende Koinzidenz	37
Was soll dieses Wissen?	38
Schlussfolgerungen	40
Teil 3.....	43
Energie am Berg – Ein Beispiel.....	43
Brot, Käse, Hüttentee – Alles wie gehabt?.....	45
Die Vorbereitung.....	45
Regeneration	46
... die missachtete Schönheit	47
Wann wieviel essen	48
Flüssigkeit!.....	50
Exkurs: Kluger Umgang mit der eigenen Energie.....	51
Ich fasse zusammen	52
Schlussfolgerung	52
Weitere Informationen zum Autor	54

Einleitung

Dieses Buch ist kein Ratgeber.

Dieses Buch ist eine Offerte.

Eine Offerte, den ganzen Klimbim mit Ernährungstheorien, Ernährungsratgebern, Ernährungsideologien und Ernährungsmythen sein zu lassen.

Was bedeutet, statt Abhängigkeit zu erhalten, bzw weiter zu nähren, Lebenskompetenz und damit Unabhängigkeit zu fördern.

Dieses Buch ist eine Einladung.

Eine Einladung, sich dem überraschend Einfachen, jedoch Machtvollen zu öffnen. Dem, was die Natur in uns angelegt hat, und das in der üblichen Welt fast vergessen scheint.

Eine Einladung , den nötigen Aufwand dafür zu leisten, weil der sich hundertfach lohnt, in jedem Lebensbereich. Den Betreffenden also bedeutend mehr schenken wird, als zu spüren und zu wissen, wie sie sich optimal ernähren.

Nämlich dies:

Statt bloss ein Abbild von Vorstellungen über das Leben zu sein:

WIRKLICH ZU LEBEN!

Ernährungskompetenz, Ganz ohne Ideologie und Rezepte – geht das?

Das Thema Ernährung ist eines der populärsten überhaupt. Es gehört zum Themenkreis Selbstregulierung. Und der ist sowohl in meiner Arbeit als auch für meine Visionen zentral¹. Trotzdem habe ich das Thema Ernährung in meinen bisherigen Arbeiten bloss gestreift. Meines Erachtens aus gutem Grund. Zu rasch landen wir dabei mitten im Sumpf von Mythen und Gegenmythen. In meinen Seminaren spüre ich förmlich, wie die Teilnehmenden nach Ernährungsmythen hungern. “Wir vertrauen deiner Lebenskompetenz. Sag du uns die ultimative Wahrheit über Ernährung!” Was auch immer ich darauf antwortete, es würde in den Mythenschrank versorgt, zu all den andern Mythen über das Leben und wie es scheint funktioniert.

Das Verlangen nach Information über Ernährung

Wie kommt es zu diesem Verlangen nach Information über Ernährung. Wie kommt es zu dieser Sehnsucht nach Ernährungsrezepten und perfekten Diäten? Ist Ernährung nicht die natürlichste Sache der Welt? Bezüglich der jedermann und jede Frau – ja jedes Kind! – kompetent sind?

Warum trotzdem dieses Gieren nach Informationen? Informationen, die endlich weissagen, wie man sich richtig ernähren soll? Nach Ernährungsrezepten, die Schriften und Büchern zu Spitzenaufgaben verhelfen? Sowie zahlreichen qualifizierten und mindestens ebenso oft selbsternannten Fachleuten ein Auskommen ermöglichen? Es sei ihnen gegönnt.

Meine Antwort auf diese Frage soll direkt zum Ansatz führen, der die Lösung bringt. Dabei verzichte ich ausdrücklich darauf, mich in die Reihe der ErnährungsberaterInnen einzureihen. Vielmehr gehe ich mit dem Thema dicht

¹ siehe Essay «BE Standards», NormalVerlag

an die Natur heran. So, als ob Ernährung ... eben: die natürlichste Sache der Welt wäre!

Auch mit einem schriftlichen Erzeugnis bin ich nicht vor Missbrauch sicher. Im Gegensatz zu einem Seminar habe ich da allerdings keine Kontrolle über die Wirkung. Doch werde ich darum besorgt sein, für Missbrauch so wenig Handhabe wie möglich zu bieten.

Teil 1

Die universalen Ernährungsgrundlagen

Tabubruch als Voraussetzung für die Lösung

Unfair finde ich das: Als Essstörungen lediglich die drei Verhalten **Fresssucht**, **Fress-Brechsucht** und **Magersucht** herauszustreichen und so diese Menschen zu stigmatisieren.

Und diese Stigmatisierung hat Methode. Der Rest der Bevölkerung darf sich beruhigt abheben von diesen kranken Menschen ... und verbaut sich dadurch die Chance, selber Erleichterung zu finden und die eigene Lebensqualität zu verbessern.

Ähnliches geschieht beim Drogenkonsum.

Drogenabhängige sind Subjekte, die illegale Drogen konsumieren. Oder würden Sie hinter einem Menschen, der als Drogensüchtiger bezeichnet wird, einen Alkoholiker vermuten? Oder gar eine exzessive Kaffeetrinkerin?

Noch dramatischere Auswirkungen hat die Stigmatisierung im Interesse einer Verdrängungspolitik im Bereich der Psyche. Psychische Störungen werden einer Minderheit zugeordnet. Und dieser ein mittlerweile mächtiger submedizinischer Apparat für die Behandlung zur Verfügung gestellt.

Bemerkenswert – aber durchaus derselben Logik folgend! –, wie lange es dauerte, bis im letzten Jahrhundert die Liste der psychischen Störungen von der rein psychiatrischen Definition durch die psychologisch-psychotherapeutische erweitert wurde. Und wie lange es dann nochmals dauerte, bis psychische Störungen, die mittels Psychotherapie angegangen werden können – also nicht primär mit Medikamenten – gesellschaftliche und in der Folge dann widerstrebend medizinische Akzeptanz fanden. Und wie lange wird es nun dauern, bis das neue, vom Autor entwickelte und erprobte Verfahren **«Tiefe Regeneration»**, das die begrenzten und getrennten Welten von Psychotherapie, Psychiatrie, Medizin und Anverwandten, bzw Zugewandten hinter sich lässt und unmittelbar den gesamten Menschen in sämtlichen Seinsbereichen anspricht, die so verdiente wie unbedingt nötige Akzeptanz erhält?

Tabu

Befassen wir uns mit Ernährung, geraten wir alsbald ins Gestrüpp all der erwähnten Themen und Fachbereiche. Es sei geklagt.

Wenden wir uns also ohne Verzug den Hintergründen zu, Voraussetzung für einen wirksamen Lösungsweg.

Je näher die Definition einer Störung dem *üblichen* Verhalten kommt, desto bedrohlicher erscheint das Ganze für die Gesamtheit der Bevölkerung.

Die Tatsache, dass psychischen Störungen bei Menschen ein selbstverständlicher Bestandteil des Lebens sind, soll also möglichst verdrängt werden.

In Wahrheit ist das jedoch lediglich eine Frage des Mehr-oder-Weniger. Oder welches gestörte Verhalten gerade im Licht und welches im Schatten steht.

Paralleles geschieht beim Essverhalten. Auch hier werden die von der Norm Abweichenden ausgegrenzt. Auch hier dauerte es lange – nämlich bis gerade eben (Herbst 2024!) –, bis das wahre Ausmass der krassen Essstörungen annähernd erfasst wurde. Verständlich, denn das übliche Verdrängungsverhalten wird durch solche Daten weniger komfortabel. Sie endlich doch zu erfassen wurde offenbar wissenschaftlich unausweichlich. Vielleicht drängte aber auch bloss die Pharmaindustrie, die ihren Markt «Essstörungen» erweitern möchte.

Wie auch immer:

Das (gesundheits-)politische Ziel im Interesse der kollektiven Verdrängung bleibt umso mehr die Ausgrenzung.

Auch beim Thema Ernährung gilt dasselbe, wie bei den vorgenannten Beispielen: **Zweifellos mehr als 90% aller Menschen in modernen Staaten haben ein gestörtes Essverhalten!**

Diese Zahl dünkt Sie zu hoch gegriffen? Sie brauchen bloss die Tatsache, «nicht zu spüren, wann es genug ist» – bzw zu viel oder zu wenig – als das anzuerkennen, was es ist: als Essstörung, schon wird die praktisch durchgängige Betroffenheit der Bevölkerung offenbar.

Bruch

Wenn ich mich nun trotz dieser Bedenken des Themas Ernährung annehme, so gilt es, zuerst dieses Tabu zu brechen. Ansonsten nichts ist mit Lösungen, die allen dienen. Lösungen also, die keinesfalls auf die – falsch definierte² – Krankheit einer Minderheit fokussiert sind.

Es gilt also als Erstes, die unheilvolle Tendenz zu überwinden, das Übliche zur Norm zu erheben.

Sowie eine Verschiebung vom Üblichen in Richtung *normal*, im eigentlichen Sinn des Wortes, anzustreben. Normal demnach als verbindliche Antwort auf die Frage, was die biologischen Regeln des Lebens, bzw die Natur des Menschen vorgeben.

Lösung

Wenn Sie mir bis hierher gefolgt sind, sind Sie nun bereit, sich auf die echte Lösung einzulassen. Sind Sie das?

² Die Krankheitsdefinition der klassischen Medizin im Dienst der westlichen Gesellschaften lautet: Was von der *üblichen* Befindlichkeit nach unten abweicht, wird als krank definiert. Sobald die Betroffenen wieder auf dem üblichen Niveau der Befindlichkeit und des Verhaltens sind, gelten sie als gesund. Wenn wir von konservativer Politik sprechen, dann finden wir *hier* – abseits vom Schlaglicht der öffentlichen Wahrnehmung – den Inbegriff des Konservativismus: Das, was ist – oder je nach Gusto einst war – wird als Norm definiert. So fallen mögliche Verunsicherungen, selbstkritische Infragestellungen und folglich Anstrengungen für Veränderung dahin ... und ebenso jede Chance auf eine positive Entwicklung.

Die erste universale Ernährungsregel

“Lernen Sie, sich zu spüren!”

Du meine Güte, was hat dieser Aufruf mit den universalen Grundlagen der Ernährung zu tun? Sind wir doch beim Thema Ernährung wie selten gewohnt, uns an wissenschaftlichen Untersuchungen, Ratschlägen, Fachbeiträgen und Hören-Sagen – an Mindkonzepten also! – zu orientieren.

Nun ja,

Ernährung ist Teil des grossen und vitalen Komplexes der Selbstregulierung.

In kaum einem andern Bereich können wir anhand von Verhaltenslisten einfacher und schlüssiger die individuelle Lebenskompetenz – die Fähigkeit also, das Leben zu meistern – überprüfen, wie bei der Selbstregulierung. Je grösser Ihre Fähigkeit, sich selber in allen Lebensbereichen perfekt zu regulieren, desto grösser Ihre Chancen auf eine hohe Lebensqualität. Umgekehrt: Zeigen sich erhebliche Lücken bei Ihrer Fähigkeit, sich zu regulieren, so könne Sie eine anständige – ich würde hinzufügen: menschenwürdige – Lebensqualität vergessen.

Leider: Diese einfach zu eruierenden Fakten scheren sich nicht um Ihre persönliche Einschätzung.

Beruhigend: Auch nicht um die meinige.

Sie füllen die Liste wahrheitsgetreu aus und Sie wissen, wie es wirklich um Sie steht³.

Der Zusammenhang zwischen Ernährungskompetenz und sich spüren ist folgender:

Die Tatsache, dass sich die Mitglieder unserer Gesellschaft, wenn es um Fragen der Selbstregulierung geht, vornehmlich an Informationen Dritter halten – halten müssen! – erklärt sich hauptsächlich durch den Verlust der Fähigkeit, sich selber zu spüren.

³ Siehe ListeNormal im NormalVerlag

Zum Beispiel so einfache, jedoch essentielle Dinge, wie die eigenen Bedürfnisse. Oder, etwas feiner abgestuft: Wieviel von welcher Art Nahrung wir wann benötigen. Eine Leistung übrigens, die jedes andere Lebewesen auf diesem Planeten, das weder Zeitschriften, noch Bücher, noch Radio- oder TV-Sendungen zur Verfügung hat, vollkommen beherrschen muss, um zu überleben. Sie aber sind mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit auf eben diese Mittel angewiesen. Der Grund ist, dass Ihnen die Fähigkeit sich zu spüren zumindest teilweise abhanden gekommen ist.

Dieser Umstand hat nicht nur bezüglich Ihrer Ernährung gravierende Folgen. Auf den Punkt gebracht heisst die Formel nämlich:

Sich zu spüren ist die Basis der persönlichen Lebenskompetenz

Je besser Sie sich spüren, desto besser sind Sie auch in der Lage, die Informationen, die Ihnen Ihr Körper in Bezug auf Ihre individuell(!) richtige Ernährung liefert, wahrzunehmen.

Noch immer demonstrieren das schwangere Frauen, wenn die Natur – gerade engagiert am elementarsten Vorgang des Gattungsgeschehens – mit Macht mögliche Einschränkungen der Selbstwahrnehmung überspielt und ein unstillbares Verlangen nach einer bestimmten Nahrung weckt, welche offenbar einen Inhaltsstoff birgt, den der Körper für die sichere Versorgung von Mutter und Fötus gerade benötigt. Die Frage ist, wie lange noch gewähren Frauen der Natur diese Machtdemonstration? Nimmt ihre Wirkung bereits ab, wie Äusserungen von Schwangeren vermuten lassen? Oder geraten diese zT absonderlich anmutenden Bedürfnisse zur blossen Lachnummer und werden beflissen ersetzt durch wohlwollende Ratschläge von allwissenden Ratgebern?

Wie auch immer. Was überdeutlich erscheint, wenn es tatsächlich ums unmittelbare Überleben geht, steht auch in Ihrem gewöhnlichen, nichtschwangeren Alltag zur Verfügung. Auch, falls Sie ein Mann sind. Nicht ganz so mächtig zwar, nicht dermassen durchdringend. Aber sehr wohl. Sie können spüren, welche Inhaltsstoffe Sie gerade benötigen. Ihr Organismus ist sowohl klug als auch schlau. Er versucht, Sie durch "Lust auf" zumindest in die Nähe dessen zu bringen, was Sie benötigen.

Kontrapunkt:

Beim Empfang solcher Botschaften müssen Sie allerdings unterscheiden lernen, ob es sich dabei bloss um Gewohnheit oder gar Sucht handelt oder um ein tatsächliches Bedürfnis.

Ihr Organismus kann sich beim Herstellen von "Lust auf" übrigens lediglich an den Nahrungsmitteln orientieren, die Sie regelmässig zu sich nehmen oder die Sie zumindest kennen, dh schon einmal gegessen haben. Fehlt in Ihrer Nahrungspalette ein Inhaltsstoff, werden Sie erst durch eine Mangelscheinung davon Kenntnis erhalten. Da ist die Medizin gefordert und im Erfolgsfall hilfreich. Allerdings sind Sie dann eventuell aufgefordert, Ihren Lebensstil zu ändern. Das wiederum ist ohnehin die Mutter aller Massnahmen, um Ihre Lebensqualität auf ein höheres Niveau zu heben. Mithin also erwünscht!

Formulieren wir also die erste universale Ernährungsgrundlage in einem Satz:

Sich tatsächlich spüren ist Voraussetzung und einziger Garant für echte Ernährungscompetenz

Wie lernen, sich (wieder) zu spüren

Ich gestehe zu lernen, sich nachhaltig und vollständig (wieder) zu spüren ist ein eher komplexer Prozess. Am besten melden Sie sich dazu bei der NormalRevolution-Community (normalrevolution.ch/com).

Hier schon mal zwei Tipps zur sofortigen Verwendung:

1. Nutzen Sie Ihre sämtlichen verbliebenen Fähigkeiten, sich – und die Umwelt – zu spüren. Das beginnt damit, dass Sie diese Fähigkeit ab jetzt wertschätzen! Sowohl bei sich selbst als auch bei anderen.
2. Schaffen Sie so viele Ruheinseln in Ihrem Alltag, wie nur möglich. Und dann noch mehr. Jede Ruheinsel – ich nenne sie Ruhepunkt – bedeutet einen kleinen Schritt zu sich selbst.

Gern liefere ich Ihnen auch dazu die nötigen Informationen. Sie finden sie in einem Buch – kein Ratgeber, sondern eine schriftliche Aufforderung, inklusive praktischer Unterstützung⁴

⁴ «Ruhe!Punkt.», zu bestellen im NormalVerlag

Die zweite universale Ernährungsregel

Ist Ihr Magen stets mindestens teilweise voll, heisst die primäre Botschaft Ihres Körpers: "Bitte keine Nahrung." Unter solchen Umständen ist es ein bereits ziemlich aufwändiges Verfahren herauszuspüren, welche Stoffe Ihnen ev fehlen.

In den von mir so genannten «[satten Gesellschaften](#)» führt das Ernährungsmuster der meisten Menschen dazu, dass der Magen kaum je leer ist. Im Nachklang zur traditionellen hiesigen Regel von drei grösseren Mahlzeiten täglich ergibt sich dieser Umstand von selbst. [Die 3-Mahlzeiten Regel](#) stammt aus einer Zeit, als bei den meisten Menschen täglich harte, körperliche Arbeit mit entsprechendem Energiebedarf angesagt war. Heute trifft das bloss noch für einen verschwindend kleinen Teil der Bevölkerung zu.

Wie stets in modernen Gesellschaften existiert auch hierzu ein praktizierter Kontrapunkt. Vornehmlich bei Frauen beliebt ist das Muster, den Magen meistens leer zu halten – unter geflissentlicher Missachtung der körperlichen Bedürfnisse.

Dieser Weisheit Schluss: Beide Verhaltensweisen kommen aufs selbe raus!

Ein noch viel älteres Muster – gleichsam ein Urmuster – kommt zum Zug, wenn Sie unbewusst von der Angst getrieben sind, morgen keine Nahrung mehr vorzufinden und daher auf Vorrat essen. Hier ist ein bewusster, disziplinierter Lernvorgang angesagt. Er trägt den Titel:

"Hallo Kühlschrank! Hallo Supermarkt!"

Die moderne Ernährungslehre befiehlt, sich quasi laufend mit kleinen Happen zu ernähren.

Wie ganz allgemein, interessiert mich auch bei dieser Regel weniger, ob sie richtig oder falsch ist. Bekanntlich neigen solche Erkenntnisse und die daraus abgeleiteten Beraterregeln dazu, eher früher denn später durch eine neue Erkenntnis abgelöst zu werden. Was für mich dabei zählt, ist Folgendes:

Egal, ob richtig oder falsch, es handelt sich um ein Mindkonzept.

Mindkonzepte aber bilden den kriegerischen Kontrapunkt zu Entwicklung. Sie entbehren jeder nachhaltigen positiven Wirkkraft. Ich für meinen Teil bevorzuge starke, bodenständige Kräfte.

Wie eben den Hunger!

Hunger als Regulator ist durch nichts zu ersetzen.
Und echte persönliche Lebenskompetenz schon gar nicht.

Noch ein weiteres Muster treibt sein Unwesen. Es ähnelt dem eben behandelten Urmuster, ist jedoch nichts weniger, als «ur». Das heisst, keine Biologie im Spiel, sondern bloss eine Kultur, geprägt von Unwert und Angst.

Wie leider anzunehmen ist, steckt auch in Ihnen

Die Angst, nicht genug zu kriegen.

Oder, gemäss dem oben beschriebenen praktizierten Kontrapunkt:

Die unbewusste innere Anweisung, das Gute für sich selber auszuschlagen

(siehe auch unten, 2a).

Diese Muster, mit all ihren Varianten, sind von der gröberen Sorte und basieren auf demselben Antrieb, der dafür sorgte, dass Sie teilweise oder ganz aufgehört haben, sich zu spüren. Auch in diesem Fall – wenn nicht ohnehin! – empfiehlt es sich, sich mit dem oben genannten Verfahren auseinanderzusetzen.

Wie auch immer Sie bisher dafür sorgen, dass Ihr Magen kaum je oder meistens leer ist:

Um sich angemessen zu ernähren, ist eine Änderung des Lebensstils angesagt.

Veränderungen des Lebensstils – eventuell gar eine grundlegende Renovation – beginnen am besten mit einem längeren Timeout.

Ein solches Timeout bedingt die Abwesenheit sämtlicher Verpflichtungen sowie das Fehlen jeglicher vorgegebener Strukturen!

Aber natürlich können Sie es sich auch schwer machen und versuchen, solch markante Reparaturen gleichsam bei laufendem Motor durchzuführen. Das hängt davon ab, wie gut Sie als MechanikerIn sind.

Regelmässig Hunger zu verspüren hat den zusätzlichen Vorteil, nicht allzu verschleckt und damit lebensfremd zu werden. Im Stadium des Hungers ist jedes genussfähige Lebensmittel recht. Dieses echte Bedürfnis vermag ein Stück Brot mit Apfel und Wurst genauso gut zu stillen, wie ein 19-Punkte Koch.

Doch schütten wir das Kind nicht mit dem Bade aus: Die gelegentliche Erlaubnis zum ultimativen Essgenuss kann Ihnen unvergessliche Erlebnisse bescheren, was Ihre Lebensqualität auch erhöht.

Die Frage, die sich dort stellt: Geht es Ihnen tatsächlich und nur darum? Oder ist es Zwang, Sucht oder blosser Attitüde? Die Antwort bestimmt die Wirkung! Meine Erfahrung aus einschlägigen Etablissements: Echter, gespürter Genuss findet dort ebenso selten statt wie bei McDonalds. Und Lebenskompetenz wohl gar noch weniger.

Als bekennendes Mitglied einer satten Gesellschaft wage ich nun eine persönliche Aussage:

Hunger ist ein wunderbares Gefühl!

Dies bedingt natürlich die Gewissheit, dass man ihn innert nützlicher Frist stillen kann. Ansonsten bedeutet Hunger "Alarm!"

Wo können wir eindrücklicher den unglaublichen Paradigmenwechsel von arm zu reich feststellen, der zu gänzlich unterschiedlichen Werten führt, als bei der Ernährung?

Die universale Ernährungsregel Nummer 2 heisst folgerichtig:

Hunger zeigt Ihnen unmissverständlich, was Sie brauchen. Auf unsere Breitengrade angewandt heisst das:

Sorgen Sie dafür, dass Sie regelmässig Hunger haben!
Täglich mindestens 1x

Die universale Ernährungsregel 2a

Die Umkehrung der universalen Ernährungsregel Nummer 2 verdient, gemäss den kontrapunktischen Ausführungen weiter oben, ebenso Beachtung.

Wir können uns den Luxus leisten, freiwillig zu hungern.
Hier gilt wiederum: Welch unterschiedliche Werte!

Ist Ihr Magen meistens leer, erhält er die Botschaft: "Keine Nahrung vorhanden". Im in modernen Gesellschaften üblichen Alltag wird dabei die Sensibilität, die sich durch "Lust auf" ausdrückt, zurückgebunden und schliesslich dauerhaft unterdrückt. Andernfalls würden Sie nämlich als gieriges (in der Regel weibliches) Tier durch die urbane Welt tigern – ständig nach Nahrung Ausschau haltend – und sich diese allenfalls mit Gewalt besorgen. Das heisst, das Erledigen der vielen anderen alltäglichen Verrichtungen wäre erheblich beeinträchtigt. Falls Sie zu dieser Art Spezies gehören, hat Ihr Organismus zwangsläufig gelernt, auf die natürlichen Signale zu verzichten. Spätestens dann aber haben Sie Ihre Fähigkeit verloren, sich selber zu spüren.

Noch eine persönliche Bemerkung zum Essrhythmus: Ich esse zwei mal pro Tag. Ein nach Möglichkeit reichliches Frühstück und ein gutes Abendessen, möglichst früh. Dies, obwohl ich fast täglich irgendeine Form von (relativ kurzzeitigem) Sport betreibe und auch beruflich ab und zu körperliche Arbeit verrichte. Esse ich zwischendurch einmal zu Mittag, verzichte ich anschliessend auf das Abendessen. Ausnahme: Hilfe ich mal meinem Bauernfreund auf dem Hof oder im Wald und verrichte entsprechend harte körperliche Arbeit, so geniesse ich zusätzlich über Mittag gern ein einfaches Mahl mit ihm. Dies ist, neben den obligaten PowerRests⁵, auch eine willkommene Unterbrechung, mit Zeit zum Reden. So, wie das eben bei unseren Ahnen die Regel war.

Ansonsten gilt selbst dann, wenn ich den ganzen Tag körperintensiv unterwegs bin – etwa zum Bergsteigen, Wandern oder auf Skitouren –, reichen mir zwei

⁵ Siehe Buch «Ruhe!Punkt.»

satte Mahlzeiten; eine am Morgen und eine abends. Tagsüber benötige ich auch unter diesen Umständen selten mehr als Wasser (Siehe dazu Teil 3!).

Bleibt die Frage: Weshalb beschränke ich mich die allermeiste Zeit auf zwei Mahlzeiten?

Die Antwort ist einfach: Das reicht locker aus!

Zeit für eine Bitte.

Achten Sie bei dieser Information auf die Fakten im Hintergrund und leiten Sie keine Rezepte daraus ab. Vielleicht essen Sie weniger aufs Mal als ich und haben daher rascher wieder Hunger. Wie das zB bei der Frau an meiner Seite zutrifft. Nichts bewahrt Sie davor, selber zu entdecken, wie Ihr Körper arbeitet und was er braucht.

Das Risiko dabei ist Folgendes: Sie entdecken, dass das, was Sie für Spüren/Wahrnehmen halten, in Wirklichkeit Mindkonzepte sind.

Auch das Thema Ernährung wird nämlich ...

vom wichtigsten menschenpezifischen Antrieb dominiert: dem scheinbar unbesiegbaren Wunsch recht zu haben – stets und überall. Die Wahrheit bleibt nachgeordnet.

Kontrapunkt 1:

Um dem entgegenzusteuern, gebe ich hier einem Kontrapunkt Platz. Vielleicht haben ja gerade Sie etwas Ähnliches gedacht, wie das, was ich hier erwähne:

Kritische Stimmen zur letzten Auflage monierten, dass die Anregung, sich morgens ein ausgiebiges Frühstück zu gönnen, nicht praxisgerecht sei. Im heutigen Arbeitsrhythmus fehle dafür nicht nur die Zeit; wer um halb sechs aufstehe, um an den Arbeitsplatz zu eilen, habe auch keine Lust auf ein ausgiebiges Frühstück.

Das ist so weit richtig. Ich lasse diesen Einwand gerne so stehen.

Und nutze diese wunderbare Vorlage für eine grundsätzliche und wie ich meine äusserst hilfreiche Klärung.

Diese kritischen Stimmen führen zu Recht die heute geltenden Standards ins Spiel. Sie fühlen sich diesen ausgeliefert und sehnen sich nach «Lösungen», die

ihnen helfen, sich innerhalb dieser Standards etwas besser zu fühlen. Kein Einwand.

Doch genau da beginnt ja meine Aufgabe! Für Menschen ohne Ansprüche liegen zahllose Ratgeber auf, die sich zuverlässig an den vorgegebenen Rahmen halten (welches ehrfurchtgebietende Überwesen hat eigentlich diesen Rahmen geschaffen?).

Wie ich in der Einleitung bereits schrieb, ist mein Anliegen wirkliche Lebensqualität, bzw WIRKLICH LEBEN! Und zwar nicht von einem göttlichen oder gottgleichen Wesen definiert, sondern schlicht und banal der Natur abgeschaut. Punkt.

Die vorgegebenen Standards besitzen eine enorme Macht. Denn, sie sind das Ergebnis einer langen Kulturentwicklung. Die aber nicht unbedingt das Mass aller Dinge für unsere Zukunft sein muss, nicht wahr?

Denn, dass unsere gesellschaftlichen Regeln und Gewohnheiten – eben die Standards – echte Lebensqualität eher verhindern als fördern, sollte sich herumgesprochen haben. Bei Zweifeln prüfen Sie einfach mal Ihr Schlafverhalten, wie sich dieses in den letzten zehn Jahren entwickelt hat. Und wie weit sich dieses weiter und weiter von den von der Natur geforderten – was heisst für die tägliche Regeneration schlicht und einfach nötigen! – zehn Stunden entfernt hat. Dann machen Sie die einfache Rechnung, was Ihre aktuelle, objektiv mögliche Lebensqualität betrifft (und dann lesen Sie mein Buch «Ruhe!Punkt.»).

Logisches Fazit: Innerhalb dieser Standards haben Sie null Chance. Im Gegenteil: Jedes Jahr beweist, dass Ihr berechtigter – übrigens: naturgegebener – Anspruch auf Lebensqualität, bzw WIRKLICH LEBEN immer unrealistischer wird. Nicht wahr? Da können Sie noch so viele Ratgeber zu Hilfe nehmen. Solange Sie den gegebenen Rahmen bewahren, wird die aktuelle Dynamik ungerührt auch bei Ihnen exakt so weitergehen. Vielmehr sind all diese – zum Teil sogar wirklich gut gemeinten – Pseudohilfen fester Bestandteil der laufenden gesellschaftlichen Entwicklung. Sie stützen diese, statt Ihre Ansprüche ans Leben; beziehungsweise, statt die einfachen, verbindlichen Regeln der Natur.

Doch nichts liegt mir ferner, als Ihre Freiheiten einzuschränken.
Allerdings vermag auch ich nichts gegen diese Regel:

Sie sind frei zu handeln, wie Ihnen beliebt, die Konsequenzen jedoch sind zwingend.

Und die Konsequenzen bestimme nicht ich!
Damit sind wir bei einem zweiten Kontrapunkt gelandet.

Kontrapunkt 2:

Was garantiert Ihnen, dass ich nicht der Führer einer Essekte bin? Denn, die finden sich beim ergiebigen und brisanten Thema Essen beinahe ebenso häufig, wie brave, standardloyale RatgeberInnen.

Essekten – damit meine ich Vertreter einer wie auch immer gearteten Essideologie – locken Sie aus dem sicheren Haus der Konventionen hinaus; so wie ich das ja auch tue. Essekten werben, wie alle Sekten, aktiv um Ihre Gefolgschaft. Und sie haben gute Argumente; sie ködern Sie mit dem Versprechen, jemand Besonderer zu werden, wenn Sie ihnen folgen.

Aber oha! Auch Ess- und andere Sekten sind in Wahrheit fester Bestandteil unseres Gesellschaftsmodells. Wo so viel Unbefriedigung produziert wird, braucht es Reservoirs, die gänzlich frustrierte oder gar verzweifelte Menschen auffangen, ohne, dass der Mainstream gestört wird. Das ganze Ensemble gehorcht der Logik, dass ...

das Gegenteil zum Schluss aufs Selbe hinausläuft.

Ich gestehe, was ich tue, mag wie ein Balanceakt wirken. Brav innerhalb der Standards bleiben und auf echte Hilfen verzichten? Oder eine Sekte bilden? Oder doch ein dritter Weg?

Da bleibt mir nur das eine: Ihr Befinden und dann Ihr Urteil.

Fühlen Sie sich nach der Lektüre dieses Buches ideologisiert; hineingezogen in eine krude Theorie, die Ihnen verspricht, durch deren Befolgung jemand Besseres zu sein, oder gar zum Kreis von Auserwählten zu gehören?

Vor allem: Fühlen Sie sich nun abhängig von den Informationen, die hier

verbreitet werden?

Falls dem so ist, haben Sie Pech gehabt.

Oder fühlen Sie sich gestärkt, befreit? Erleichtert? In ihre Unabhängigkeit eher bestärkt, als eingeschränkt? Und doch vielfach herausgefordert! Das jedoch ohne, dass irgendjemand nachfragen würde, was Sie nun damit anstellen? Dann haben Sie einen dritten Weg offen vor sich.

Nochmals zurück zum Einwand, ein gutes, gemütliches Frühstück sei zwar erwünscht, jedoch nicht praxisgerecht, oder auf den Sonntag beschränkt. Um diesem Einwand zu begegnen, brauchen wir gar nicht alle Standards zu verlassen.

Wie ich im dritten Teil schildern werde, gönne ich mir ein solches Frühstück auch, wenn ich morgens um fünf zu einer Bergtour aufbreche.

Was ist das Geheimnis dahinter? So simpel wie nur denkbar:

Ich begeben mich am Abend davor um halb acht zur Ruhe. Und um halb fünf trete ich nach neun Stunden Schlaf fast voll regeneriert und hungrig an den Tisch.

Dass diese Lösung zusätzlich meine allgemeine Verfassung und meine Ausdauer in geradezu unglaublichem Mass beflügelt, sei hier nur am Rand erwähnt. Und manchmal klappt das überhaupt nicht. Und ich sitze beklommen vor einer Tasse Tee und esse Milch mit Flocken ...

Beachten Sie bitte:

Dies sind keine Argumente für eine Verpflegung im Zweierrhythmus, sondern bloss überraschend einfache Lösungen, da wo zahllose Menschen – gefangen in Gewohnheiten und Konventionen – keine Lösung sehen. Und daher einfach machen, “was alle machen”.

Wollen Sie kein gemütliches, reichhaltiges Frühstück, so machen Sie es anders. Wünschen Sie sich das jedoch, dann wissen Sie, wie das problemlos klappt. Mein Freund, der mich in Teil 3 auf Tour begleitet, demonstriert anschaulich, was es ihn kostete, von der Lösung zu profitieren: Den Verzicht auf eine

Angewohnheit, die ohne jeden Zwang besteht; geschweige denn keine Ausnahme erlaubte.

Halten Sie es so oder anders, die hier verbreiteten Universalregeln der Ernährung werden dadurch kein Jota geritzt. Sie funktionieren unabhängig von solchen Verhaltensweisen. Vor allem aber lassen sie eine Menge Spielraum für unterschiedlichste individuellen Vorlieben.

Ende des Diskurses.

Schliessen wir also mit der universalen Ernährungsregel Nummer 2a:

Sorgen Sie dafür, dass Sie regelmässig satt werden!
Täglich mindestens 1x

Die dritte universale Ernährungsregel

Auch der dritte ultimative Ernährungstipp basiert auf dem **3×3 PowerSystem**, einem Lernsystem mit frappanter Wirkung, für das ich während meiner Skilehrerausbildung notgedrungen die Grundlagen schuf. Als professioneller Pädagoge und frischgebackener Psychologe konnte ich damals nur schwer mitansehen, mit welcher Pädagogik da versucht wurde, den SkischülerInnen diesen zugleich wunderbaren wie beängstigenden Sport nahezubringen. Zahlreiche naturbegeisterte Ski- und BergsportlerInnen ermöglichten mir in den folgenden Jahren, die skizzierten Ideen lernend umzusetzen und das Ganze schliesslich zu einem eigentlichen Lernsystem auszubauen. In der Folge konnte ich das auf andere Lerngegenstände übertragen⁶.

Das **3×3 PowerSystem** fokussiert erstens auf das Wesentliche. Es baut zweitens auf und fördert zugleich Lebenskompetenz. Und ist drittens einfach verständlich⁷.

Der Logik «3x3» entsprechend existieren exakt drei universale Regeln der Ernährung. Die dritte lautet:

Essen Sie genau soviel, wie Sie kurz-, mittel- und langfristig verbrauchen

Beziehungsweise umgekehrt:

Verbrauchen Sie, was Sie zu sich nehmen

Diese Regel als Teil des täglichen Ausgleichs ist so simpel wie ernst gemeint. Wenn Sie diese konsequent beachten, kann Ihnen punkto Ernährung fast nichts passieren. Sie ist für mich so einfach und zwingend, dass ich mich frage, weshalb sie so selten angeführt, geschweige denn angewandt wird. Einiges dazu habe ich bereits bei Grundregel 1 ausgeführt. Eine weitere Antwort – vermutlich die wesentliche, ganz im Sinn des **3x3 PS** – hat mich einst zur

⁶ Siehe verschiedene Publikationen im NormalVerlag

⁷ mehr dazu unter www.3x3outdoor.ch und www.bevision.ch

Entwicklung des erwähnten **Primären Lernens** gezwungen. Diesen Grund nenne ich «UV21». Klingt chemisch? Technisch?⁸

Nun, volkstümlich, aber ebenfalls vollkommen korrekt können wir diese Regel auch so beschreiben:

Was raus geht muss wieder rein

Beziehungsweise:

Was rein geht muss wieder raus

Das Gleichgewicht zwischen rein und raus konsequent einzuhalten bedeutet etwa: In Ihren faulen Ferien essen Sie nicht mehr, sondern weniger! Falls Sie ausserstande sind, sich angesichts von schmackhaften Speisen zurückzuhalten, verzichten Sie unbedingt auf Kreuzfahrten und «all inclusive» Arrangements. Sie zählen dann zu den perfekten Botschaftern einer nimmersatten Gesellschaft.

Alternative: Machen Sie diese Gelegenheiten zu einem lustvollen Lernort, wo Sie angesichts von Überfülle und ständiger Verlockung spüren lernen, was und wieviel Sie brauchen. Nebenbei geniessen Ihre Ferien.

⁸ Es existiert ein kurzer Essay («Ewiger Kampf – endlich Frieden»), der **Primäres Lernen** und **UV21** anschaulich miteinander in Verbindung bringt. Sie können ihn kostenlos anfordern.

Zusammenfassung

Die drei universalen Grundlagen der Ernährung lauten:

1. Lernen Sie unter allen Umständen wieder, sich selbst zu spüren. Das ist die *conditio sine qua non* nicht nur für Ernährungskompetenz, sondern für Lebensqualität überhaupt.
2. Was er braucht, sagt Ihnen Ihr Organismus, wenn Sie mässigen Hunger verspüren und sensibel genug sind, seine Botschaften wahrzunehmen.
3. Nehmen Sie genau so viel Nahrung zu sich, wie Ihr Organismus für sein optimales Funktionieren benötigt.

Dies ist mein Ansatz:

Diese Grundlagen zu kennen, sie zu verinnerlichen und sie schliesslich in Ihr alltägliches Leben zu integrieren, nützt mehr als alles Wissen über Ernährung.

Mit diesen Grundlagen sind Sie also bereits gut gerüstet.

1. Sie bewahren die Freiheit, Ihre bevorzugte Nahrung zu wählen. Sie bewahren ebenfalls die Freiheit, sich auch mal unter Inkaufnahme von eventuellen – informativen! – Störungen mit falschen oder qualitativ ungenügenden Inhaltsstoffen zu versorgen.
2. Sie entdecken, welche Wunder Ihr Organismus bei der Verarbeitung der Nahrung vollbringt; wie viele Freiheiten in Sachen Ernährung – und Genuss! – Sie also tatsächlich besitzen.
3. Sie werden vermutlich gesünder und vor allem vitaler sein, als sämtliche EssprophetInnen und deren Jünger.

Teil 2

Die spezifischen Grundlagen der Ernährung

Verblüffende Koinzidenz

Zusätzlich zu den universalen Ernährungsgrundlagen – den *Wesenselementen*, oder Kernelementen der Ernährung – existieren einige wenige menschlich spezifische *Wissenselemente*, die nützlich sein können.

Das oben erwähnte **3x3 PowerSystem** kommt selbstredend auch zur Anwendung, wenn es um Wissen geht.

Ich werde zu einer der drei universalen Grundregeln der Ernährung gleichsam drei Unterelemente anführen. So wie das im Begriff «3x3» angedeutet wird. Bemerkenswert ist, dass dabei die klassische Ernährungslehre mithilft. Sie filtert nämlich **genau**

drei wesentliche Bestandteile von Nahrung heraus: Eiweisse, Fette und Kohlenhydrate.

Dass daneben **Vitamine** und **andere Inhaltsstoffe im Mikrobereich** eine Rolle spielen, sei der Vollständigkeit halber erwähnt.

Es kommt noch besser:

Die drei Nahrungshauptbestandteile entsprechen genau den drei Hauptaufgaben der Ernährung, die ich als dritte der universalen Grundlagen beschreibe.

1. Kurzfristiger Körperunterhalt: Kohlenhydrate
2. Mittelfristig orientierte Reservebildung: Fett
3. Langfristig orientierter Körperaufbau und -restaurierung: Eiweisse

Der kurzen Rede langfristiger Sinn:

Sie brauchen von allem!

Wobei Sie sich um Fett am wenigsten sorgen müssen. Unser Körper besitzt die biohistorisch äusserst wertvolle Fähigkeit, praktisch alles, was zuviel anfällt, in Fett umzuwandeln und im Vorratsschrank zu versorgen.

Diesen Vorratskammern begegnen wir – zT in geradezu gigantischen Ausmassen! – ab und an, bzw immer häufiger auf der Strasse; in den USA bereits mehr als nicht. Weshalb wohl gerade dort?

Was soll dieses Wissen?

Ich hege keinesfalls die Absicht, Sie dazu zu animieren, in Ihrer täglichen Auswahl von Speisen darauf zu achten, dass darin sowohl Fett, als auch Kohlenhydrate und Eiweisse in genügender Menge enthalten sind. Womöglich auch noch, in welchem Verhältnis. Damit wären wir ja bei diesem schrecklichen Mindkonzept «Nahrungsplanung» angelangt (für SpitzensportlerInnen und andere Geschöpfe des Extremismus mag da eine Ausnahme angemessen sein). Damit würden auch wir im Labyrinth der Mythen landen. Der totale Kontrapunkt also zu den drei universalen Grundlagen.

Nein, mit diesem Wissen will ich etwas ganz Anderes möglich machen.

Als ich mich selber – getreu der ersten Regel des **3x3 PowerSystems** – fragte, was wohl die Wesenselemente der Ernährung seien, stiess ich rasch auf die drei universalen Grundlagen. Als ich sie dann zu den drei Nahrungshauptbestandteilen in Relation setzte, wurde mir klar, weshalb das die drei Hauptbestandteile sind: Weil sie die universalen Grundlagen der Ernährung, insbesondere Regel drei, die sich direkt mit den drei Hauptaufgaben der Ernährung befasst, präzise abbilden.

Damit waren einmal mehr Zweck und Sinn der Sache heruntergebrochen auf einfache Zusammenhänge, die auf ebenso einfache Weise Sinn machen.

Hiermit können wir sofort zu den Schlussfolgerungen übergehen.

Schlussfolgerungen

Der erste Schluss:

Es ist ziemlich egal, was Sie vor sich auf dem Teller haben – es muss bloss über kurz oder lang die drei Hauptaufgaben der Ernährung erfüllen.

Das erreichen Sie, indem Sie darauf verzichten, sich einseitig zu ernähren. Sei das aufgrund purer Gewohnheit oder aufgrund einer Essideologie.

Befreien Sie sich von Ernährungsphilosophien aller Art.

Nutzen Sie die riesige Vielfalt des Angebots nach Lust und Laune – wörtlich zu verstehen! Dankbar für das viele Gute, das wir Menschen schaffen.

Handeln Sie danach, wird Ihre Ernährung über kurz oder lang ausgewogen sein.

Fett ist notabene die am wenigsten wichtigste der drei Hauptaufgaben der Ernährung. Den Grund hierfür habe ich bereits erwähnt. Fett kann aus fast jedem Inhaltsstoff gebildet werden. Zudem kommen wir zur Not auch ohne Reservebildung aus. Wir können hierzulande komfortabel und ohne Sorgen – wie es der Volksmund treffend sagt: von der Hand in den Mund leben.

Der zweite Schluss:

Essen und Trinken – uns ernähren eben – ist damit wieder zu einer einfachen Angelegenheit geworden.

Dies unter wohlwollendem Verzicht auf den Grossteil der Forschungen in jenem Bereich, die eigentlich mit immensem Aufwand bloss das Eine ersetzen sollen: **Zu spüren, was wir brauchen und was uns gut tut.**

Wenn wir bedenken, welchen Mehrwert Sie durch die Fähigkeit, sich zu spüren, schaffen: Welche Wahl treffen Sie?

- Nehmen Sie den Aufwand auf sich und arbeiten an sich selber; werden dadurch immer lebenskompetenter und somit unabhängiger?
- Oder haben Sie's lieber bequem und hängen lebenslang als Sklave, bzw Sklavin am Tropf von Ratgebern?

Besinnen Sie sich stets auf die einfachen Grundlagen. Die Ernährung hat bloss drei Hauptaufgaben zu erfüllen. Diese werden mithilfe der drei Hauptbestandteile gelöst. Ob wir vom einen oder andern zu wenig haben, sagt uns unser Körper.

Sorgen Sie dafür, dass Sie die Botschaften des Körpers zuerst wieder wahrnehmen – der mit Abstand aufwändigste Teil – und dann auch verstehen. Sie sparen sich damit viel unnützen Aufwand, unter anderem Geld.

Damit können wir entspannt die Grundlagen aller Ernährung in Prosa zusammenfassen:

- Lernen Sie, auf die Botschaften Ihres Körpers zu horchen und Sie werden sich im Rahmen des grossartigen Angebots, das bei uns vorhanden ist, richtig ernähren. Sie werden dabei auch herausfinden, wovon Sie *individuell* besonders viel brauchen oder besonders wenig, ohne auch noch eine Analyse bemühen zu müssen. Essen und trinken Sie soviel Sie brauchen und die Sache ist geritzt.
- Der Rest ist Geniessen – oder halt nicht. Es besteht ein erheblicher Unterschied bezüglich der Wirkung, ob man einfach Sex macht, oder ob man zärtlich-liebevollen Sex hat. Genau so verhält es sich mit der Wirkung Ihrer Ernährung.
- Überlebenswichtig ist zwar bloss, dass es stattfindet. Auch wenn sich die Lebensqualität je nach Verhalten unterschiedlich gestaltet, die Natur verlangt bloss das eine. Zur Natur gehört allerdings auch, dass Ihnen ab und zu das Wasser im Mund zusammen läuft. Unsere Kultur hat daraus nach und nach einen eigenständigen Wert geschaffen: das Zelebrieren des Genusses.
Ihre Wahl.

Und schliesslich, wie zu erwarten war, ein dritter Schluss:

Sind Sie an Lebensqualität Interessiert?

Dann verdauen Sie rasch die leise Enttäuschung, die Sie eventuell ob der mageren Informationsmenge dieses Handbuches beschlichen hat und besinnen Sie sich auf den wahren Gehalt der Aussagen.

Zugegeben, das ist ein Gehalt, der Sie durchaus fordert, um das einmal

vorsichtig auszudrücken. Doch, wo viel Gewinn winkt, darf auch etwas Einsatz gefordert werden. Einverstanden?

Interessiert Sie Ihre Lebensqualität nicht in einem Mass, das Konsequenzen erlaubt? Oder nur im Kopf? Dann ignorieren Sie, was Sie hier gelesen haben und eilen Sie zum nächsten Ratgeber. Für Sie liegen tausend todsichere Rezepte über richtige Ernährung bereit. Besorgen Sie sich jene, bei denen Sie nichts zu verändern brauchen, bzw bei denen die Veränderung sich perfekt mit Ihren bereits bestehenden Mindkonzepten deckt. So können Sie sowohl Risiko als auch Chancen auf dem Nullpunkt einfrieren.

Dass Sie allerdings bisher gelesen haben, spricht bereits für Ihren baldigen Erfolg

Teil 3

Energie am Berg – Ein Beispiel

Vorbemerkung

Der folgende Beitrag wurde verfasst als Replik auf einen Artikel im Monatsheft «Alpen» des SAC, über Ernährung im Gebirge. Geschrieben von einem Ernährungsberater, der, nach Auskunft des Chefredaktors der Zeitschrift, auch SpitzensportlerInnen berät. Der Artikel trug den Titel: «**Brot, Käse, Hüttentee**». Aus meiner Replik wurde schliesslich ein selbständiger Artikel, der vielleicht – und ich wünsche mir das – dazu beiträgt, sowohl in Sachen Ernährung als auch in Sachen Regenerieren beim Sport Treiben draussen in der Natur ein längst fälliges neues Kapitel aufzuschlagen.

Zum Verständnis sei darauf hingewiesen, dass es sich bei der Ernährung um einen Teil des gesamten Regenerationsprozesses handelt. Übergeordnetes Denken muss stets das Gesamte – hier die Regeneration – im Auge behalten und die Teilwissenschaften – zB die Ernährungslehre – verstehen und einordnen. Das führt dann häufiger als nicht zu neuen, oft überraschenden Ergebnissen. In diesem Sinn ist der folgende Artikel auch zu verstehen.

Brot, Käse, Hüttentee – Alles wie gehabt?

Erwartungsfroh schlug ich die Seite auf, um das Neuste bezüglich Ernährung im Bergsport zu erfahren. Am Schluss der Lektüre fragte ich mich allerdings: Was soll ich nun damit anfangen? Die Hauptbotschaft dort lautet nämlich: ‚Mach es wie bisher‘. Plus neu: ‚Iss auf Tour eine Vollmahlzeit‘. Ich setzte meine eigenen Erfahrungen aus 30 Jahren Kurse und 45 Jahren Privattouren sowie meine Forschungen zum Menschen im Allgemeinen dazu in Beziehung und so kam es zu dieser Replik.

Die Vorbereitung

Folgen wir der üblichen Chronologie, beginnen wir mit der **Vorbereitung auf eine Tourenwoche!** „Fünf mal am Tag Früchte und Gemüse,“ lautet der Ratschlag im Artikel. Gut, das kann man mittlerweile auch im Supermarkt auf grossen Plakaten lesen. Nur, welche Büroangestellten, die sich mittags kaum 20 Minuten Essenszeit gönnen, welche Führungskraft, welcher Handwerker, der von Termin zu Termin hetzt und jeden Unterbruch mit telefonieren verbringt, welcher gestresste Lehrer leistet dem Folge? Ein solches Privileg geniessen wohl, falls überhaupt, nur Familienfrauen ohne Zusatzjob. Nur, wie viele von denen lassen die Kinder eine Woche zuhause und gehen auf Skitour?

Wenn wir das **Trio der Lebensfunktionen** betrachten – **Fitness / Ernährung / Regeneration** –, so empfehle ich punkto **Vorbereitung**, sich eher auf die **gute, alte Fitness zu konzentrieren**; dort ist der langfristige Effekt und ebenso der grundlegende Leistungseinfluss bei sportlicher Betätigung am deutlichsten.

Doch, „grau ist alle Theorie,“ lassen wir die Praxis sprechen.

Regeneration ...

2011, Woche 12: sagenhaftes Wetter, prekäre Lawinensituation. Eine Skitourenwoche war geplant. Wir – das ist einer meiner Partner für anspruchsvolle Unternehmungen, Christian (37), und das bin ich (60). Wir «flüchteten» also in die relativ sicherste Region, Splügen-San Bernardino. Wir sollten das keine Minute bereuen. – Obwohl wir, angesichts unserer Ambitionen, eine coole Fitness stets als selbstverständlich voraussetzen, taten wir das, was ich unabhängig von jeglichen Einflussfaktoren, stets tue: Wir begannen mit einer moderaten Tour (Guggernüll, Direktabfahrt vom Gipfel) und liessen so dem Körper Zeit, sich einzugewöhnen, und schenkten vor allem uns die Gelegenheit, uns mit den lokalen Schnee- und Lawinenverhältnissen eingehend vertraut zu machen.

Ich gestehe auch – Ambitionen hin oder her –, wir nutzten mit Freuden die sich bietende Gelegenheit, als Basisstation ein komfortables Gasthaus zu beziehen. Damit konnten wir nämlich garantieren, was ich ohne Umschweife als die mit Abstand wichtigste Massnahme zur Vorbeugung gegen zunehmende Erschöpfung, bzw. zur Förderung des Erlebniswertes während einer Tourenwoche empfehle:

genügend Regenerationszeit!

Wir begaben uns ungestört jeweils so früh zur Nachtruhe, dass wir täglich zu den von unserer Biologie (bei den allermeisten Menschen leider vergeblich) geforderten 9 – 10 Stunden Nachtschlaf kamen. Das Ergebnis von dieser Massnahme kann man nur mit fantastisch umschreiben. Merkwürdig, dass das bisher kaum Beachtung findet. Mein Tourenpartner, der sich diese Wonne bisher auch nicht gegönnt hatte, war nach anfänglichem Zögern, bereits nach der zweiten Nacht nicht bloss erstaut, sondern auch hell begeistert. Und das ist genau das, was ich schon hundertfach von Kursteilnehmenden erfahren habe. Nur, tun muss man es! Da braucht's halt manchmal tatkräftige Unterstützung. Zum Beispiel durch Dritte.

... die missachtete Schönheit

Damit spreche ich zugleich eine alte Untugend des Hüttenlebens an, die durch den zunehmenden und durchaus begrüßenswerten Wandertourismus noch verstärkt wird. Selbstverständlich gehöre ich daher zu jenen, die es begrüßen, wenn in Hütten vermehrt «Splendid Isolation», also Zweierzimmer, für die Nachtruhe angeboten werden, wie das in Österreich zT schon seit Jahrzehnten der Fall ist; soviel ich weiss, ohne dadurch dem Alpinismus ernsthaft Schaden zuzufügen. – Wenn ich Tourenkurse leite, achte ich jedenfalls mit Vehemenz darauf, dass die Teilnehmenden **zu genügend Regenerationszeit kommen**. Sind wir im Massenschlag in einer stark besuchten Hütte untergebracht, Sorge ich nach Möglichkeit dafür, dass wir nach der Rückkehr von der Tour am Nachmittag zwei Stunden schlafen können; das geht häufig auch draussen an der Sonne.

Zum potenten Energiemanagement auf Tour gehört jedoch unbedingt auch die Kurzregeneration tagsüber. Also echte Ruhepunkte während der Tour. Das heisst, zurücklehnen, schweigen, Augen schliessen – kurz: äusserlich abschalten.

Indem wir dies in unseren Kursen wann immer möglich befolgen, wurde es schon fast zur Selbstverständlichkeit, dass Teilnehmende, die bisher kaum mehr als drei Stunden Aufstieg verkrafteten, plötzlich locker fünf Stunden bewältigen, inklusive die zusätzlichen Abfahrts-, bzw. Abstiegsmeter.

Manchmal gestaltet sich das regelmässige Innehalten jedoch gar nicht so einfach. In besagter Woche befuhren wir ein wunderbares 900 Meter Couloir, direkt oberhalb von San Bernardino gelegen. Wir hatten es zufällig entdeckt und beobachteten die Verhältnisse, bis uns die Gelegenheit günstig erschien. Als ich mich zum Schluss des Aufstiegs, nach dem Überwinden der Gratwächte, auf einem Stein ausstreckte und einen «Powerrest» hielt – **eine rund 20 minütige Liegepause**–, «vergitzelte» mein Tourenpartner schier. Er gesellte sich dann doch zu mir. – Schliesslich erhob ich mich, bereit hinunterzusteigen. Kaum hatten wir die ersten 100 steilen Meter auf hartem Schnee hinter uns, bedankte sich Christian – durchaus ein hervorragender und sicherer Skifahrer –

für die Zwangspause. Sie hatte ihm die nötige Ruhe vor dem Sturm beschert. Der Rest war dann ein Traum in Sulz.

Wann wieviel essen

Welche Rolle spielt nun die **Ernährung** bei dem Ganzen? Der Autor des Artikels im «Alpen» empfiehlt die Vollmahlzeit tagsüber, um der Erschöpfung vorzubeugen. Ich spüre im Geist bereits die Riemen meines Rucksacks und runzle die Stirn. Ist das wirklich das richtige Mittel, um heil über die Runden zu kommen?

In der Tat, wir hatten je eine grosse Tasche mit Zwischenverpflegung in die Tourenwoche mitgebracht (unsere lieben, fürsorglichen Frauen ...!). Davon packten wir am Morgen jeweils eine Portion in den Rucksack, die sicher reichen sollte. Wir steigerten die Leistungsanforderungen mit jedem Tag (**Ucello, Mucia, Couloir**), bis wir schliesslich zur letzten Tour aufbrachen. – Obwohl ich regelmässig Kurse leite, zähle ich mich zur Kategorie Hobbysportler, wie wohl die meisten der geschätzten LeserInnen dieser Zeitschrift. Gerade noch innerhalb jener Bandbreite lag diese Tour (**Einshorn**); sie brachte rund 12 km Gehdistanz und 1700 hm mit sich, also knapp sieben Stunden Aufstieg (inkl. Gegensteigung); die entsprechende Abfahrt – zum erheblichen Teil in grundlosem Nassschnee – dann noch dazu.

Doch, auch diese Tour sollte das wunderbar angenehme Muster der weniger anstrengenden Touren davor bestätigen.

Welches Muster ist das?

Schreiten wir zur «Ernährungsbilanz» der Tourenwoche.

Bilanz:

Was wir im Verlauf dieser Woche verzehrten:

- Stets ein gutes Nachtessen (und eine Flasche vorzüglichen Weins dazu), jedoch (von beidem!) nicht zu viel (für en tüüfe und gsunde Schlaf).
- Und vor allem: Stets ein sattes Frühstück; das volle Programm eben (Hütten, wie die vom Autor erwähnte, sollen Schule machen!).
- Und unterwegs? Wir assen immer dann, wenn wir Hunger, oder zumindest Lust hatten.

- Nach einer Woche lautete die Bilanz der Verpflegung unterwegs: Christian hatte während fünf Touren insgesamt einen Drittelsack Baslerleckerli gegessen (ca. 150g) und ich ein Viertelsäcklein jener mE genialen neuen Mischung aus Salznüssen mit Früchten, plus 2 Getreidestängel.
Da staunste, nicht? Dies jedenfalls tat mein Freund.

Soviel zur Vollmahlzeit auf Tour. Wir waren stets wohlgenährt, zufrieden und leistungsfähig. Wir hatten einfach nicht mehr Hunger.

Daraus braucht niemand ein Rezept abzuleiten. Doch die Fakten sprechen mE für sich.

Aber eben:

Wir traten jeden Tag vollständig ausgeruht zur Tour an. Und wir sorgten auch tagsüber regelmässig für Ruhepunkte, um die kurzfristige Regeneration zu gewährleisten.

Exkurs:

Regeneration bedeutet wesentlich Stoffwechsel. Das heisst, neue Energie wird umgewandelt und verteilt, verbrauchte Stoffe werden abgeführt und schliesslich ausgeschieden. Regeneration ist eine sehr intensive innere Aktivität und erfordert, dass der Organismus äusserlich ruht. Entsprechend besagt die Bio-Logik:

Nur, wenn die Regeneration vollständig stattfindet – wenn also ausreichend und kompromisslos geruht wird –, kann die aufgenommene Nahrung / Energie vollständig nutzbar gemacht werden!

Fazit Verpflegung

Ein normales Abendessen, plus ein reichhaltiges Frühstück reichen, um für einen langen Tourentag versorgt zu sein. Fällt das Frühstück einmal knapp aus, so reicht auch dann eine bescheidene Zwischenverpflegung.

Ein je nachdem sehr angenehmer Nebeneffekt besteht darin, dass auf diese Weise bei längeren körperlichen Anstrengungen allfällige überflüssige

Fettreserven abgebaut werden.

Menschen, die kein überflüssiges Gramm Fett auf sich tragen, nehmen für die grosse Ausdauertour als Sicherheitsreserve etwas mehr Verpflegung mit, um nicht auch noch ihre Muskelmasse zu verlieren.

Mit diesem Vorgehen findet dein Körper durch die länger dauernde oder regelmässige intensive Aktivität wieder zu seinem natürlichen Gleichgewicht von Geben und Nehmen. Das heisst, du nimmst über Nahrung soviel Energie zu dir, wie du verbrauchst. Auch im Alltag!

Dadurch besteht jedes Mal, wenn du nach Hause zurückkehrst, die Chance auf einen Neubeginn im Energiegleichgewicht (E-Balance).

Verbessert werden deine diesbezüglichen Chancen zusätzlich dadurch, dass längere körperliche Anstrengungen den Stoffwechsel anregen. Das heisst, zumindest für eine Weile führt dein Körper verbrauchte und überflüssige Stoffe besser ab. Forderst du deinen Körper regelmässig, so bleibt das auch im Alltag so, falls keine anderen Ursachen deinen Stoffwechsel beeinträchtigen. In Kombination mit einem lebensvernünftigen persönlichen Energiemanagement (s.u.) bist du bestens gerüstet und wirst viel zusätzliche Freude auf Tour und allgemein im Leben erleben.

Wie du zu einem lebensvernünftigen persönlichen Umgang mit deiner Energie kommst, verrät dir das Buch «Ruhe!Punkt.» (Hinweis am Schluss).

Flüssigkeit!

Was wir unterwegs hingegen reichlich konsumierten, war Wasser (nichts gegen Tee!). Wir hielten kurz inne und tranken, wann immer wir Durst verspürten. Danach machten wir stets einen ganz kurzen Ruhepunkt – einen sogenannten Mikropunkt. Die kurzfristigen Speicher – Wasser und Energienachschub – möchten unbedingt nachgefüllt werden. So ein Mikropunkt dauert rund eine Minute und kann gut im Stehen stattfinden. Einfach die Augen schliessen, durchatmen und geniessen! Die kurzfristig orientierten Speicher regelmässig aufzufüllen ist gelinde gesagt hilfreich. Das einzige Mal in jener Woche, dass ich unterwegs eine leichte Krise hatte, war, als ich vergessen hatte, die Flasche am Morgen wieder ganz aufzufüllen und so nur etwa einen halben Liter dabei

hatte. Selbst regelmässige Ruhepunkte vermögen das dadurch entstandene Defizit nur teilweise zu kompensieren. Für die letzte, doch recht lange Tour trug ich dann gerne knapp zwei Liter Wasser mit.

Fazit Trinken

Es gibt für mich keinen Zweifel. Das **regelmässige und reichliche Trinken** bewahrte uns **im Verbund mit regelmässigen Ruhepunkten** vor jeglichen Anzeichen von Erschöpfung. Ja, unser Leistungsvermögen steigerte sich dank der vollständigen Regeneration nachts und tagsüber und dem dadurch ebenfalls vollständig stattfindenden Überkompensationseffekt sogar mit jedem Tag.

Ich trainiere heute deutlich weniger, als in meinen «wilden» Jahren, als ich noch nichts von einem vernünftigen Energiemanagement wusste. Ich verhalte mich also eher antizyklisch zur altersbedingten Entwicklung der Leistungsfähigkeit. Trotzdem mag ich heute noch, wenn es denn sein muss, 12, 14 Stunden intensiv und anspruchsvoll unterwegs sein. Zweifellos hilft mir dabei das Wissen über den klugen Umgang mit meiner eigenen Energie, bzw die entsprechenden Praxis!

Exkurs: Kluger Umgang mit der eigenen Energie

Regeneration ist kein Hokusfokus. Da wird, wie ein Leser meines Buches zum Thema dazu schrieb, „kein Wundermittel versprochen; richtig gemacht bewirkt sie jedoch Wunder.“

Wie wirkt sich ein kluges persönliches Energiemanagement auf Tour aus?

- **Bedeutend weniger Stress. Mehr da sein im Moment. Das Gipfelerlebnis, das Erleben der Natur, der Kameradschaft, alles wird eindrücklicher.**
- **Gesteigerte Souveränität und Leichtigkeit beim Leisten, verbunden mit einem angenehmen Wohlbefinden im Körper. Also ganz ohne den, zu meinem Schrecken noch immer fleissig zitierten, inneren Schweinehund.**

- Die Gesundheit unterwegs (und allgemein) wird gestärkt; Krankheiten heilen schneller, weil die Regeneration regelmässig und vollständig stattfindet.
- Zusätzlich wird das Immunsystem gestärkt. Regeneration ist dafür der wichtigste Faktor. Es ist nur bio-logisch, dass Immunschwächekrankheiten, wie Allergien, parallel zu unserem chronischen Energieraubbau exponentiell zunehmen.
- Durch das regelmässige Auffrischen der Konzentrationsfähigkeit werden Fehlleistungen, die in den Bergen ja rasch fatale Folgen haben können, signifikant reduziert! Entscheidungen werden deutlich ruhiger und überlegter getroffen. Und vor allem passieren kaum unkontrollierte Bewegungen als Folge von Müdigkeit und dadurch geschwächter Konzentration – die überwiegenden Verursacher von Selbstunfällen (nicht nur) im Gebirge. Kurz: Die Sicherheit auf Tour – so würde ich aus dem Stehgreif sagen – wird mindestens verdoppelt. Ich darf dankbar erwähnen, seit wir dieses E-Management privat und in Kursen anwenden, passierte in 25 Jahren kein einziger Unfall auf Tour.

Ich fasse zusammen

Wahrscheinlich ist das, was in jenem Artikel steht, fachlich alles richtig. Doch, wie gesagt: Grau ist alle Theorie. Was für den Spitzensport eventuell (zurzeit gerade) richtig sein mag, braucht die Normalverbraucher – hier einmal wörtlich und wertschätzend verstanden! – nicht unbedingt zu scheren. Und ganz allgemein: Wenn innerhalb einer Lehrmeinung die – neben Wetter, Kompetenz und Ausrüstung – auf Tour mit Abstand wichtigsten Erfolgsfaktoren keine oder kaum Beachtung finden, wirkt das ... nun ja: paradox. Wird da nicht ein Problem mit den falschen Mitteln angegangen? Die ganz kurzfristigen Faktoren Flüssigkeit und Kurzregeneration sind für den Erfolg mE weit bedeutender, als der mittelfristige Faktor Nahrung.

Schlussfolgerung

Wenn die Hütten punkto Frühstück weiter aufrüsten, können Tourengänger und -innen sich unterwegs getrost mit ein paar Lusthappen begnügen und sich,

statt eine Vollmahlzeit mitzuschleppen, am leichteren Gepäck erfreuen – ein zusätzlicher, nicht zu unterschätzender Leistungsvorteil. Dazu kommt ein sich ebenfalls leicht anführender Körper. Und die Zeit, die für das Essen reserviert war, kann auf Tour nutzbringender in regelmässige echte Ruhepunkte investiert werden. Die Erschöpfung – falls sie überhaupt noch je stattfindet – wird weit hinausgeschoben.

Möge dieses neu aufgeschlagene Kapitel Ihnen noch mehr bereichernde, erfüllende und souverän gemeisterte Touren bescheren. Ja, möge es in mittelbarer Zukunft Ihr ganzes Leben mit neuer, ungeahnter Vitalität befruchten!

Herzlich, Ihr 2b

Weitere Informationen zu Publikationen von 2b

- Der Begriff «3x3» orientiert sich am vom Autor entwickelten ziemlich revolutionären Lernverfahren «3x3 PowerSystem». Leider fehlte 2b bis anhin die Zeit für das längst fällige Buch dazu (eine Vorausgabe wurde vor Jahren in der Zeitschrift «Annabelle» publiziert). Auf der Website www.3x3outdoor.ch findet sich eine Ultrakurzfassung des «3x3 PS».
- Der Autor gilt als führender Experte für die Anwendung der wissenschaftlichen Forschung zur Humanenergie (Chronobiologie) und deren vernünftige Bewirtschaftung im privaten wie betrieblichen Umfeld («E-Management»).
- Neben zahlreichen Artikeln und Essays hat er ein grundlegendes Buch zum Thema veröffentlicht («Ruhe!Punkt.», Knapp Verlag).
- Dazu hat er ein weiteres, unmittelbar ergänzendes Buch zum Thema publiziert («Das verkannte Genie», NormalVerlag).
- Der Autor verfügt weiter über ein (nicht ganz fertiges) Manuskript zu klugem Energiemanagement beim Sport-Treiben, insbesondere bei Aktivitäten in den Bergen.
- Grundlegende Hintergrundinformationen, insbesondere der Schlüssel zur wirksamen und stressfreien Umsetzung der hier geschilderten Ernährungsregeln, finden sich in der Publikation «Die Quintessenz». Zu beziehen umstandslos und direkt über die Internetadresse «www.quintessenz.jetzt».
- Soeben erschienen das neuste und zweifellos bisher zukunftsweisendste Werk von 2b, «HOMO CAPUT».
- Sämtliche weiteren Publikationen des Autors sind zu beziehen beim NormalVerlag, normalrevolution.com