

ES IST SO EINFACH, GESUND ZU ESSEN ...



Wunderbare Süßigkeiten der Natur:
Erdbeeren mit Schokohäubchen.
Das Rezept finden Sie auf Seite 49.

... und dem Körper zu geben, was ihm gut tut

Man nehme eine reife purpurrote Erdbeere, tupfe sie in warme Bitterschokolade und ab in den Mund. Wenigstens eine. Bei den anderen lässt man das Häubchen fest werden und genießt sie dann, wenn man Lust darauf hat. Erdbeere mit Schokohauchhäubchen ist eine Süßigkeit ohne Nebenwirkung. Eine, bei deren Genuss nicht nur die Geschmackspapillen jublieren, sondern auch 70 Billionen Körperzellen. So einfach kann es sein, dem Körper zu geben, was er braucht, damit er von dem lässt, was er nicht braucht: Vom lästigen Fett. Kürzlich rief mich eine Leserin an. »Danke. Ich fühle mich mit der GLYX-Diät viel besser, und die ganze Familie profitiert davon. Unser Kühlschrank quillt über vor lauter Obst und Gemüse. Bislang kannte ich Obst nur aus der Dose.« Diese Leserin wog 120 Kilo auf 160 Zentimeter, und war bisher nicht nur deshalb unglücklich: Dosenfutter schenkt halt keine Energie.

Stecken Sie ein bisschen mehr Zeit ins Essen

Besser zu essen kostet nur ein bisschen mehr Zeit als die Dose Obst aufzumachen, die Tütensuppe fix mit Wasser anzurühren, das Schlemm-mich-schnell-Gericht in die Mikrowelle zu stellen. Und diese Frei-Zeit für mehr Gesundheit, für bessere Laune, für einen Körper, der sich einfach gut anfühlt, haben wir ja. Pro Tag genau 38 Minuten mehr Freizeit als vor 30 Jahren.

Doch fest steht: Wir investieren nicht (oder wenig) Zeit und Geld in hochwertige Lebensmittel. Statt dessen geben wir Geld aus für Freizeitprodukte wie Golfschläger, DVD's, Autofelgen und Urlaubsflüge. Und kaufen im

Supermarkt Tütensuppe, bunte Zuckerlis, Fruchttraum, cremigen Käse, magere Wurst, Schlemmerfilet, Cola light, Knäckebrot und und und ... Aber genießen tun wir das nicht. Es lohnt sich wirklich, etwas mehr Freizeit in gutes Essen zu investieren, weil es ja eigentlich dafür sorgt, dass wir all die Dinge auch genießen können – die Freizeit, den Urlaub, das Leben.

► INFO

Die Alles-nur-nicht-Kochen-Küche

Keine Zeit? Das kennt jeder, so geht's uns nicht immer, aber oft. Darum finden Sie ab Seite 128 Rezepte, die man ganz schnell und ohne Aufwand auch als Strohvitwer, auch als eingeschworener Fix-&-Hopp-Fan hinholt. Es handelt sich sozusagen um lauter Schnell-Koch-Gerichte aus der GLYX-Küche – um gesunde noch dazu. Die Gaumenzellen freuen sich. Nur die 40 Milliarden Fettzellen rümpfen die Nase.

Welchen Treibstoff tanken Sie?

Lebensmittel, die in der Fabrik ihr Leben gelassen haben? Das ist im Grunde nichts anderes, als wenn Sie Diesel in den Benziner füllen, um billiger ans Traumziel zu kommen. Nur erreicht man das Traumziel mit Diesel nicht – der Motor spielt da nämlich nicht mit. Tut Ihr Körper auch nicht. Anfangs kann er den Fast-Food-Diesel noch ein bisschen kompensieren. Später bringt er weniger Leistung – und dann wird er krank. Um das zu erkennen, ist es nie zu spät. Ein Schweizer Ver-

mögensberater, 65, rief an: »Ich hab' Ihr Buch in einer Nacht gelesen. Und dann hab' ich alles aus der Küche rausgeschmissen, was kein »Leben« enthält. Wo soll ich das denn hinschicken? Ich hab' ein schlechtes Gewissen, das jetzt jemandem anderen zuzumuten.«

Sollen wir einfach weniger essen?

Ernährungsexperten, Diätatgeber, der Arzt, der Partner, jeder klärt einen auf: »Du musst aufpassen. Übergewicht heißt heute »Syndrom X«. Und das bedeutet nichts Gutes. Denn wachsende Fettpölsterchen belasten auch die Gesundheit, führen zu Diabetes, Herzinfarkt oder Schlaganfall. Dazu kommen Alzheimer, kaputte Gelenke, Krebs.« Das schlechte Gewissen isst immer mit. Berechtigterweise? Kriegen wir Herzinfarkt und Diabetes, weil wir zu viel essen? Müssen Übergewichtige mit einem 50 Prozent höheren Krebsrisiko als Schlanke leben? Wir sterben, weil wir zu viel essen, haben wir gelesen. Deshalb würden wir das Essen am liebsten aufgeben wie eine lästige Sucht. So wie man sich das Rauchen und das Trinken abgewöhnt. Einfach sein lassen, Null-Diät bis ans Ende unserer Tage.

Schöne Theorie. Wenn nur der Heißhunger nicht stärker wäre, als unser Wille. Wie ein Slalom-Läufer umkurven wir Kalorien und Fettaggen – bis wir dann trotzdem mit der Gabel in der Currywurst landen oder von der Torte naschen. Und uns schämen, weil wir uns wieder einmal gehen lassen. Ist es denn normal, dass wir »genießen« mit »sich gehen lassen« verwechseln, und den Hunger als Krankheit betrachten, die man mit Schlankheitskuren und Appetitzüglern heilen muss? Nein. Wir essen nämlich nicht zu viel. Wir essen nur das Falsche. Wir essen billige, in Massen verfügbare Produkte, die durch künstliche Aromen statt Nährwert überzeugen und schön schnell zuzubereiten sind.