Was tun, wenn:
man sich gesund essen will?

„Der hat bestimmt Corona…“ Einer von uns sprach es aus und wir blickten uns alle stumm an… eine betretene Stille machte sich breit.

Unser Engländer im Haus hatte seit Tagen die Rollläden unten. Ok, das war nichts wirklich Neues, der junge Mann war schon immer eher nachtaktiv gewesen und daher trafen wir ihn äußerst selten bei Helligkeit draußen an. Aber im Witz fragten wir uns allmählich, ob er noch lebte. Doch solche Witze waren plötzlich zu Zeiten von Corona irgendwie gar nicht mehr lustig. Schließlich war Einer von uns mutig genug, bei dem Engländer zu klingeln.

Nach einer bangen gefühlten Ewigkeit schlurfte der junge Mann an die Türe und öffnete einen engen Spalt: er hätte seit Tagen Fieber, starken Husten, aber es wäre ja schon besser, wir bräuchten uns keine Gedanken zu machen. Dann schloss er die Tür wieder und die Rollläden blieben unten.

Und was jetzt? Alle Türklingen desinfizieren? Die Mülltonne desinfizieren? Wir schauten uns an. Ratlos. Immerhin, good news: er war also nicht tot und nach einigen Überlegungen beschlossen wir: egal ob Corona oder eine normale Erkältung, unser Engländer musste so schnell wie möglich wieder gesund werden. Also sprachen wir uns ab, ihm reihum gesundes Essen in Wegwerfgeschirr (arme Umwelt…) aufs Fensterbrett zu stellen, am Rollladen anzuklopfen und dann schnell wegzugehen.

Wie kann man sich gesund essen? Indem man LEBENSMITTEL statt Nahrungsmittel isst.

Als Gesundheits- und Ernährungsberaterin GGB beschloss ich den Rahmenplan: morgens Müsli mit frisch gemahlenem, keimfähigen Biogetreide, dazu frisches Obst und ein Schuss frischer Sahne, pasteurisiert aber nicht homogenisiert. Mittags Rohkost, also verschiedene frisch zubereitete Salate, kurz gebratenes Gemüse, Kartoffeln oder Vollkornnudeln. Abends Vollkornbrot und wieder Salat. Kein Fleisch, kein Fabrikzucker, keine Fabrik-Öle… Alles in allem kein „Kram“, sondern Essen, in dem noch Leben drin steckt – Lebensmittel halt und keine Nahrungsmittel. Manch einer unserer Hausgemeinschaft rollte mit den Augen: „Der soll gesund werden und sich nicht den Magen verderben...“ „Abwarten!“, meinte ich. Reihum stellte ihm jeder aus dem Haus nach dem Plan etwas auf das Fensterbrett, klingelte oder klopfte, schrieb ein virenfreies Email und wir beobachteten heimlich den Rollladen. Zu 99% geschah einfach gar nichts.

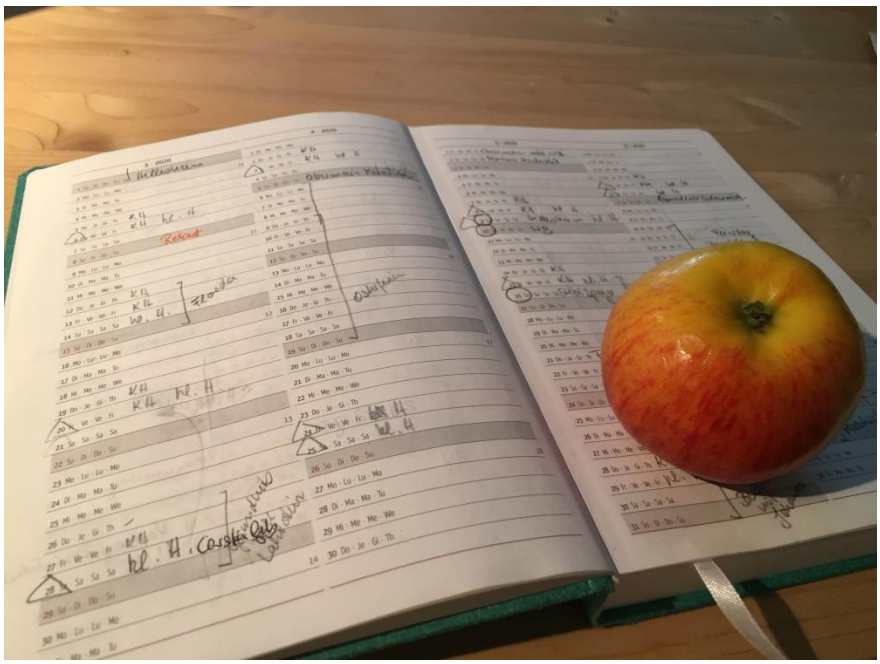
Aber nach zwei Tagen war der Rollladen plötzlich oben!

Ich klopfte mit meinem Müsli in der Hand mit der Aufschrift „very healthy, REALLY EAT IT!“ auf der Wegwerfpackung ans Fenster und ich sah unseren Engländer stehend im Zimmer. Er wirbelte in meine Richtung ans Fenster - ich hüpfte gefühlte 3-20 Meter zurück, um mich nicht anzustecken. Er bewegte sich schnell und energievoll. Er öffnete das Fenster und ich wich noch mehr zurück. „Many thanks, I feel soooo much better!! It‘s been so kind…“. Ein englischer Redefluss ergoss sich aus dem Fenster. Ich hatte ihn noch nie so viel reden hören. Eigentlich wusste ich kaum, wie er wirklich aussah. Er war sonst so zurückhaltend gewesen, irgendwie unsichtbar zur Uni und dann nachts wieder zurück und mit geschlossenen Rollläden von der Kiste hockend. Und er sah erholt aus!! Aufrecht, lächelnd, energievoll - gesund!!!

Wir hatten ihn gesund gefüttert – genial!!

„Was bedeutet Lebensmittel statt Nahrungsmittel?“ und „Wie kann man sich gesund essen?“ werden Sie sich jetzt fragen: Ganz einfach: Fragen Sie nicht mehr nach Kalorien, sondern nach der biologischen Wertigkeit des Nahrungsmittels, welches Sie in der Hand haben.

Was hat dieser Apfel schon erlebt? Ist er schon geflogen? Dann legen Sie ihn wieder hin, nehmen Sie den aus der Region.



Ist der Apfelbrei schon erhitzt und haltbar gemacht worden? Legen Sie ihn weg und reiben Sie ganz simpel einen Apfel!

Haben Sie Ihren Spargel tot gekocht oder hat er noch Biss? Denken Sie, er hätte noch Mineralien, wenn er tot gekocht ist? Tot gekochte Zellulose bringt dem Körper nicht mehr viel.

Haben Sie Ihr Müsli aus einer Packung in die Schüssel gekippt, auf der steht „haltbar bis 2023“? Legen Sie es weg. Kaufen Sie sich eine eigene Hafterquetsche und machen Sie sich eigene Haferflocken aus noch keimfähiges Getreide und damit ein neues, vor Frische nur so hüpfendes Müsli.

Haben Sie wirklich geglaubt, mit Toastbrot und Schokolade einen Menschen gesund machen zu können? Wir sind nicht im Paradies und Gott sei Dank noch nicht im Himmel, sondern auf der realistischen Erde. Würden Sie denn in Ihren neuen, teuren Sportwagen E10 rein kippen? Ich sehe jetzt noch das Gesicht meines Autoverkäufers vor mir, als ich fragte, ob ich E10 tanken kann. "Frau Leonardy, das ist ein GTI...!", rollende, entsetzte Augen blickten mich an. Würden Sie in Ihr schönes, neues Auto das billige Motoröl rein kippen und dann TOP-Leistung verlangen? Nein?

Aber warum behandeln Sie Ihren Körper schlechter als Ihr Auto?

Dazu kommt noch: Krankheit ist Ausnahmezustand, eine Krankheit ist ein Signal des Körpers, dass irgendetwas nicht in Balance ist. Läuft das System rund, dann werden wir gar nicht krank, oder der Krankheitsverlauf ist ein milderer. Wer krank ist, dessen System gerät in eine große Herausforderung. Wenn wir bei dem Bild mit dem Auto bleiben, dann wäre es vergleichbar mit kilometerlang hochtourig den Motor aufheulen lassen, statt mit 80 km/h auf der Landstraße zu blubbern. Da stellt sich heraus, ob das Motoröl etwas kann oder nicht – und beim menschlichen Körper ist das genauso.

Die Nahrungszufuhr entscheidet über die Leistungsfähigkeit des Systems.

Krankheit ist heimliche Botschaft und Herausforderung für ein körperliches und seelisches System. Fieber ist wie Vollgas für die Pumpe, also für Herz und Kreislauf. Und dann soll die Höchstleitung nur mit Himbeersaft funktionieren? Das gibt es leider nur im Film! Wie können Sie sich vorstellen, Sekret aus der Lunge abhusten zu wollen, wenn nicht genug Wasser im Körper vorhanden ist, um das Sekret überhaupt zu verflüssigen? Denken Sie wirklich, dass der Hustensaft das von alleine macht? Der Körper zaubert nicht, er reagiert auf Herausforderungen so wie er eben kann. Wenn Viren da innen auf Angriffsmodus gehen, muss der Körper hart arbeiten! Aus eigenem Überlebenswillen heraus bekämpft er die Viren-Eindringlinge und kommt dabei ins Schwitzen. Er agiert souverän auf Höchstleistungsniveau, wie der Sportwagen in der Kurve - wenn er es kann - wenn er die Nährstoffe dafür zur Verfügung hat! Jede Zelle hat ihre Aufgabe, jedes Enzym hat seine Aufgabe und dieses geniale ökologische Zusammenspiel sollten wir immer als Ziel vor Augen haben bei jedem Bissen, den wir in uns hineinlassen.

Gibt mir der nächste Bissen Lebendigkeit oder ist er ein toter Zellklumpen, ultra hocherhitzt und mit Chemie ewig haltbar gemacht?

Achten Sie auf Lebendigkeit Ihrer Nahrung und Sie werden sofort verstehen, dass frisch gemachte Rohkost Ihnen mehr bringt als eine chemische Vitamintablette, bei der man den Lebensmitteln die Lebendigkeit entzogen hat, diese über Erhitzung, Austrocknung und was weiß ich was haltbar gemacht, mit künstlichen Aromen versetzt, damit es wieder gesund schmecken möge, in Plastik eingeschweißt und schluckfertig als Ersatz präsentiert. Ich bitte Sie: Beginnen Sie zu denken, bevor die Hand zum Mund geht: Steckt in diesem Ding noch Leben drin oder sind das tote Kalorien, die ich von nun an bis in alle Ewigkeit auf meinen Hüften mit mir mitschleppen darf? Und wenn man krank ist – oder wenn man sein Immunsystem stärken will - dann sollte man umso mehr umsteigen auf Lebensmittel statt Nahrungsmittel.

In diesem Sinne: Guten Appetit, essen Sie sich gesund!

Eva Maria Leonardy

Leiterin der „Zielschmiede Ziel.Gold, Zentrum für Musik & Gesundheit“ in Saarbrücken

Musikerin: Sängerin, Dipl. Gesangspädagogin, Chordirigentin

Therapeutin: Kinesiologin, Hypnosepädagogin, Gesundheits- und Ernährungsberaterin GGB

Coach: Auftrittscoach, Lerncoach, Nordic Walking, Ultra Triathlon

Musik im Web: www.eva-leonardy.de

Therapie im Web: www.ziel.gold