

Leseprobe

Wenn Essen nicht satt macht

von Katrin Müller

Diese Leseprobe enthält einen Auszug aus der Einleitung des Buches.

Einleitung – Warum dieses Buch entstanden ist

Dieses Buch ist nicht entstanden, weil es noch einen weiteren Ernährungstrend braucht. Und auch nicht, weil es den einen Trick gäbe, der für alle funktioniert. Es ist entstanden, weil viele Menschen täglich Signale ihres Körpers erleben, ohne zu wissen, woher sie kommen. Energieeinbrüche, Stimmungsschwankungen, Heißhunger – besonders auf Süßes –, innere Unruhe, Konzentrationsprobleme oder einfach das Gefühl, nicht richtig rund zu laufen.

Für all das gibt es unzählige Erklärungen. Stress, Schlafmangel, das Alter, der eigene Charakter oder fehlende Willenskraft werden häufig genannt. Was dabei oft fehlt, ist der Blick auf einen zentralen Zusammenhang: den Blutzucker – und seine Rolle im Alltag.

Dabei geht es in diesem Buch nicht um Diagnosen, Messgeräte oder Zahlenkolonnen. Und auch nicht darum, alles perfekt zu machen. Es geht um Verständnis. Denn der Körper reagiert nicht zufällig. Er reagiert logisch auf das, was er bekommt – und auf das, was ihm fehlt.

Viele gut gemeinte Ernährungstipps greifen zu kurz, weil sie Symptome bekämpfen, ohne die Ursache zu erklären. Andere setzen auf Kontrolle und Verzicht und lassen dabei genau das außer Acht, was langfristige Veränderung braucht: Entlastung.

Ein Teil dieses Drucks entsteht auch durch die Art, wie über Ernährung gesprochen wird. Begriffe wie „Low Carb“ oder „Low Fat“ sind allgegenwärtig und suggerieren, dass einzelne Nährstoffe das Problem seien. Für den Körper bedeutet dieses Denken jedoch häufig Stress. Muskeln und Gehirn sind auf Kohlenhydrate als Energielieferanten angewiesen, das Gehirn verbraucht dabei prozentual den größten Anteil an Glukose im Körper. Gleichzeitig braucht der Organismus Fett, unter anderem zur Aufnahme fettlöslicher Vitamine und für zahlreiche hormonelle Prozesse.

Der große Irrtum in der Diätenwelt besteht darin, Kohlenhydrate pauschal für Gewichtszunahme verantwortlich zu machen. Damit wird ein wichtiger Energielieferant zum Problem erklärt, obwohl nicht der Nährstoff selbst entscheidend ist, sondern der

Umgang damit. Dieses Buch verfolgt deshalb keinen Ansatz des Weglassens, sondern des Verstehens. Denn Stress durch Mangel oder Verbote führt selten zu nachhaltiger Veränderung.

Dieses Buch soll dir helfen, Zusammenhänge zu erkennen, die im Alltag oft unsichtbar bleiben. Nicht theoretisch, sondern praktisch. Nicht dogmatisch, sondern einordnend. Du wirst hier keine strengen Regeln finden und keinen Plan, den du abarbeiten musst. Stattdessen bekommst du einen Kompass – für deinen Körper, deinen Alltag und deine Lebensphase.

Vielleicht wirst du beim Lesen öfter denken: „Das kenne ich.“ Oder: „Jetzt ergibt das plötzlich Sinn.“ Wenn das passiert, ist dieses Buch genau richtig für dich.

Ich wünsche dir viel Spaß beim Lesen!

Katrin Müller

Neugierig geworden?

Im vollständigen Buch erfährst du unter anderem:

- warum Essen manchmal nicht satt macht
- welche Rolle Blutzucker, Stress und Stoffwechsel dabei spielen
- wie Ernährung im Alltag stabiler werden kann – ohne Diätregeln

Wenn du weiterlesen möchtest, kannst du das vollständige Buch über das Kontaktformular auf meiner Webseite bestellen.

GESUND
ERFOLGREICH
seit 2015