

Wir sind, wer wir waren

Warum funktioniert keine Diät? Warum werden wir leichter dick als schlank? Warum haben es die Schönen im Leben leichter? Alles Fragen, die sich letztendlich nur beantworten lassen, wenn wir einen Blick in die Zeit wagen, wo die Natur uns für unser heutiges Leben ausgestattet hat. Was glauben Sie, wie lange wir da zurückblicken müssen? Hundert Jahre? Tausend Jahre?

Nein, über 20 000 Jahre ist es her, dass unsere Basis von der Natur gelegt wurde. Da wurde dem Körper als Folge der ewigen Nahrungsmittelnot eingeprägt, dass er alles, was ihm zugeführt wird, konsequent speichert, weshalb alle Diäten scheitern, weshalb er so gerne Fett einlagert. Da wurde die hormonelle Struktur des Schönheitsideals festgelegt, mit dem die Natur glaubt, dass die Fittesten langfristig am besten das Überleben der Spezies sichern.

„Die Menschheit hungert nach Schönheit und Liebe“

Herbert von Karajan

Es sind die mächtigen Gene, die Hormone, die unbewussten limbischen Systeme, das „Bauchhirn“, welche viele Funktionen unseres scheinbar so modernen Lebens unabhängig von unserem Willen steuern. Auf diese Urgründe unseres Lebens habe ich geschaut, als ich die Grundprinzipien für „Schönkost“ analysiert habe. Nach diesen Grundprinzipien habe ich, ergänzt um heutige wissenschaftliche Erkenntnisse, die Lebens-Mittel, die Kochmethoden, die Essensabläufe ausgesucht und festgelegt.



Hans Lauber

Zugute kamen mir dabei die Erfahrungen aus meinen Büchern „Fit wie ein Diabetiker“ und „Schlemmen wie ein Diabetiker“. Dabei habe ich gelernt, wie es möglich ist, eine sich auch bei mir manifestierte Stoffwechselstörung, den Lifestyle-Diabetes (heißt auch Typ 2, nicht zu verwechseln mit Typ 1), allein durch eine geschickte Kombination aus intelligentem Essen und moderater Bewegung auszutricksen, sodass plötzlich keine Medikamente mehr erforderlich sind.

Lebensfroher Genuss, nicht Askese, sind die Basisprinzipien dieser Bücher. Das gilt erst recht für „Schönkost“. Hier finden Sie keine Diät, hier finden Sie kaum Verbote, hier finden Sie Handreichungen für ein langes Leben im Einklang mit den natürlichen Prinzipien. Welche Prinzipien das sind, das habe ich für Sie in „Zehn schönen Geboten“ zusammengefasst, mit denen das Buch beginnt.