

Hubertus Saurbier

**GANZ  
UNTEN**

**GANZ  
OBEN**

Diese Neuerscheinung „**GANZ UNTEN GANZ  
OBEN**“ ist die aktualisierte Version meines im Mai  
2011 veröffentlichten Buches **DIE WUNDERSAME  
HOLZBANK**“

Books on Demand Norderstedt

## **Der Autor**

Zwanzig Jahre widmet er als leitender Arzt einer großen Klinik seine Lebensenergie einer Leib- und Seele orientierten, medizinischen Betreuung der Patienten.

Ruhe, Muße aber auch Zeit für sportliche Betätigungen und kreatives Schaffen fand er als Rentner in seiner neuen Heimat, einem kleinen Dörfchen, unmittelbar am Waldrand des Nationalparks Eifel gelegen.

Am späten Abend eines erfahrungsreichen Lebens trat er eine Reise an, die vor seinem Sein begann und vor seinem Nichtmehrsein endete.

# Inhaltsverzeichnis

Der Autor

Bevor mein Leben begann

Wie das Schicksal so spielt.

Hungrig und satt

„Iss, damit du groß und stark wirst“

Als sich die Tür zum Bewussten öffnete.

Mutters Plan für meine Zukunft

Ausbruch aus dem Bannkreis der Mutter

Was passierte da im Augenblick in mir?

Aufbruch zu einem neuen Ich

Der „D-Day“

Zwischen Abitur und Studium

Auf unbekannten Wegen in eine fremde Welt

Die letzte Etappe der Studentenzeit

Die wundersamen Wege ins Leben

Eine weitere wundersame Erfüllung

Leben zu Zweit

Der Kampf der Giganten

Ein weiterer Schicksalsschlag.

Kinderwunsch

„Gott lässt die Bäume nicht in den Himmel wachsen“.

Der Dys-Gigant meldet sich zurück

Eine schwerwiegende Veränderung

Enttäuschung

Erneuter Besuch meiner wundersamen Holzbank  
Großmutter hält Wort

## **Bevor mein Leben begann**

Mutter verbrachte als Teenager ihre gesamten Ferien auf einem größeren Bauernhof in der Eifel.

Dieser vorbildlich geführte landwirtschaftliche Betrieb gehörte ihrem Großvater.

Sie musste diesen charismatischen Mann bewundert und sehr geschätzt haben. Sein Wesen, sein Charakter, seine Frömmigkeit, seine Art zu leben, seine Gewohnheiten und Lebensweisheiten wurden zu richtungsweisenden Vorbildern. Während der zahlreichen Aufenthalt in dieser sie prägenden, ländlichen

Idylle reifte in ihr die Vorstellung, dass später einmal ihre eigenen Kinder unbedingt dem Idol Großvater entsprechen mussten. Sie sollten gut aussehen, groß und stark, klug und erfolgreich, vor allem aber geachtet und beliebt sein.

Oft hatte sie mit ihm nach dem Abendessen draußen auf der Bank neben der Haustür gesessen. Während er sein Pfeifchen genussvoll raucht, plauderten sie über Gott und die Welt. Mutter hörte Opa mit Begeisterung zu. Seine Worte empfand sie als Fundgrube wertvoller Lebensweisheiten.

„Hildchen“, hatte Großvater einmal gesagt, „sehr schade, dass ich wahrscheinlich deine Kinder nicht mehr zu Gesicht bekommen werde. Ich bin mir sehr sicher, dass es wunderbare Menschen sein werden. Und vergiss nie: Allgegenwärtige Elternliebe und gutes Essen und Trinken sind die Garantie für eine freudige Entwicklung.“

Die beiden ahnten damals nicht, dass dieser Leitsatz meines Urgroßvaters den Weg meines Lebens weitgehend bestimmen würde.

Ein Weg, der vorüberführen sollte an der versengenden Glut der Hölle aber auch an dem strahlenden Glanz der Sterne.

Die Zeit der Eifelferien war vorüber. Aus dem Teenager war eine attraktive junge Frau geworden.

Nach dem Abitur hatte sie eine Lehre in einem großen Kölner Bankhaus angetreten.

In einem beschaulichen Eifelstädtchen, nur wenige Kilometer von Mutters früherem Ferienort entfernt, arbeitete eine junger Schreiner- und Tischlermeister im elterlichen Betrieb.

Und wieder einmal stellte die allmächtige Hand eines unbegreiflichen Geistes die Weichen.

Die Wege des jungen Eifeler Handwerkers und der, aus einer Lehrerfamilie stammenden, attraktiven, jungen Bankkauffrau aus der Großstadt, sollten sich kreuzen.

Die Wunschvorstellung von dem Mann, dem sie einmal ihr Herz schenken werde, wurde durch Erfahrungen beeinflusst, die sie während ihrer Banklehre machen musste.

Sie hatte in dieser Kölner Zeit ein äußerst negatives Männerbild erhalten. Es waren die zahlreichen plumpen, aufdringlichen und unanständigen Annäherungsversuche von meist verheirateten Kollegen und Vorgesetzten bis hin zur Chefetage.

Diese ekelhaften Erfahrungen aus der Blütezeit ihrer Jugend hatten in ihr nicht nur Enttäuschung, sondern vor allem

Abneigung gegenüber diesen pseudoeleganten, karriereorientierten Großstadtmännern hervorgerufen. Die Ablehnung gegenüber einem derart unmoralischen Männertyp wurde durch den Vergleich mit ihrem grundehrlichen, aufrichtigen und frommen Großvater fast unüberwindbar verstärkt.

Jungfräulichkeit vor der Ehe und eheliche Treue waren zur damaligen Zeit auf der christlich orientierten Werteskala ganz hoch angesiedelt. Die eleganten und smarten Kerle aus der Großstadt hatte sie aus der Bilderskala ihres zukünftigen Mannes entfernt.

Sie sehnte sich nach einem unverdorbenen, grundehrlichen, hochanständigen jungen Mann von stattlicher Erscheinung. Einen solchen Mann würde nur dort anzutreffen sein, wo ihrer Meinung nach die Welt noch in Ordnung war. Und wo war die Welt noch in Ordnung? Jedenfalls fern ab von der moralverderbenden Großstadt, dort in der Eifel, wo sie einst so wunderbare Ferientage verbracht hatte.

Sie beschloss, an einem der kommenden Wochenenden wieder einmal dorthin zu fahren. Sie wählte die Tage aus, an denen in Nierfeld Kirmes gefeiert wurde. Eine Dorfkirmes war in der damaligen, medienfreien Zeit ein bei Jung und Alt ersehnter festlicher Jahreshöhepunkt. An diesen Feiertagen fielen die Mahlzeiten meist üppiger aus als die Haushaltskasse erlaubte. Man traf sich beim Frühschoppen und abends selbstverständlich beim Kirmesball. In dem kleinen Eifelnest, Nierfeld, gab es nur eine Wirtschaft, zu der ein Tanzboden gehörte.

Mutter hatte mir später einmal verraten, dass sie auf diesem Ball Ausschau halten wollte nach einem netten jungen Mann ihrer Erwartungen.



## **Wie das Schicksal so spielt.**

Der junge Schreinermeister und sein Freund, ein Schneidergeselle, hatten beschlossen, mit dem Zug, einer einfachen Dampflokbimmelbahn, nach Hellenthal zu fahren, wo ebenfalls ein abendlicher Kirmesball stattfand.

Die Bahnstrecke führte unmittelbar an dem Örtchen Nierfeld vorbei, das selber keinen Bahnhof besaß. Überraschenderweise musste der Zug wegen eines unvorschriftsmäßig abgestellten Pferdefuhrwerks einen mit wütendem Zischen und Pfeifen begleiteten Stopp einlegen.

Die beiden unternehmungslustigen Freunde beschlossen, die Zwangspause zu nutzen. Sie stiegen aus. Ihr angestrebtes Ziel war die nahe gelegene Nierfelder Kneipe. Heiteres Stimmengewirr und schwungvolle Tanzmusik ließen ausgelassene Stimmung vermuten.

Die beiden unternehmungslustigen Abenteurer traten erwartungsvoll ein. Die Weiterfahrt zum eigentliche Reiseziel war vergessen.

Es war der ganz große und bedeutungsvolle Augenblick im Leben meiner Eltern.

Mutter und Vater sahen sich zum ersten Mal und blieben von diesem ersten Augenblick an ein Leben lang in Treue zusammen.

Soweit ein Kind dies überhaupt beurteilen kann, haben sich beide „bis, dass der Tod euch scheidet“ innig geliebt.

Vater hatte eher die ruhige, konservative, sparsame und bodenständige, Mutter dagegen die aktive, ideenreiche,

zukunftsorientierte Rolle übernommen.

Ich bin überzeugt, dass diese Rollenverteilung der Garant für eine vorbildliche familiäre Harmonie war.

Es tut mir heute noch leid, dass ich damals als Kind und auch noch als Jugendlicher diese wunderbare, harmonische Einheit aus Partner-und Kinderliebe als eine vorhandene Selbstverständlichkeit erlebt habe.

Mutters erste Schwangerschaft verlief völlig unkompliziert. Aber ihr sehnlichster Wunsch, ihr erstes Baby, egal ob Mädchen oder Junge, bald in ihren Armen zu halten ging auf tragische Weise leider nicht in Erfüllung. Ein völlig normal entwickelter Junge überlebte die extrem komplizierte Geburt nicht. Grenzenlose Enttäuschung und verzehrende Trauer richteten bei der jungen Frau erheblichen seelischen Schaden an.

Eine zerstörerische Depression konnte Monate lang weder ambulant noch stationär erfolgreich behandelt werden.

Irgendwann in der Zeit der endlosen Leere und ruinierenden Lustlosigkeit glimmte ein Funke der Hoffnung auf. Ihr behandelnder Arzt ließ den Funken zu einem alle Lebensgeister erwärmenden Feuer werden. „Eine neue Schwangerschaft“, so lautete seine Empfehlung, „wäre der direkte Weg zur Heilung.“

Im Wonnemonat Mai des folgenden Jahres schenkte eine strahlende, überglückliche Mutter in der Uniklinik Bonn einem gesunden Jungen das Leben.

Oft habe ich sie später schwärmen hören, dass der Tag meiner Geburt der glücklichste ihres Lebens gewesen sei.

Ihr ausgeprägter Kinderwunsch war in Erfüllung gegangen. Sie konnte endlich beginnen, ihren Lebenstraum zu verwirklichen. Es war ihr innerstes Bedürfnis, ihre Kinder nach dem Vorbild ihres Großvaters zu formen. Groß, stark, klug, erfolgreich, geachtet und beliebt.

Die Energie für eine derart anspruchsvolle Erziehungsaufgabe schöpfte sie aus einem Übermaß opferbereiter, vorbildgebender allgegenwärtiger Mutterliebe.

„Iss und trink, damit du groß und stark wirst.“

Dieses großväterliche Ernährungsdogma, getragen von überschwänglicher Mutterliebe, war prägend für mein, mich lebenslang begleitendes, überkalorisches Essbedürfnis.

Zusätzlich war Mutter Anhängerin einer hohen Esskultur. Die Mahlzeiten wurden pünktlich und gemeinsam und ohne jeden Zeitdruck eingehalten. Selbst die Mahlzeiten des Alltags wurden allein schon durch Mutters außergewöhnliche Kochkünste zu genussvollen, verführerischen Erlebnissen. Nicht zu übersehen die spirituelle Aufwertung der Nahrungsaufnahme durch regelmäßigen Tischgebete.

Die zu meiner Kindheit ernährungswissenschaftlich ahnungslose Zeit war offen für alle denkbaren subjektiven Vorstellungen und zahlreiche, traditionelle Pseudoweisheiten.

Nach einer von der Natur vorgegebenen Zeit des Stillens bestimmte Mutter, getreu nach dem Großvaterdogma, was in Sachen Ernährung das Beste für mich war.

„Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr.“

Ebenso gilt: „Was Hänschen lernt, verlernt Hans nimmermehr.“

Unser Gehirn ist die oberste Steuerungszentrale der Körperfunktionen.

Und dieses Wunderwerk, Gehirn, ist nie mehr so lernfähig, nie mehr so aufnahmebereit und nie mehr so prägsam wie in den jüngsten Jahren unseres Lebens.

Ein überzeugendes Beispiel: Mehrsprachig von Baby-Beinen an erzogene Kinder erlernen, ohne Grammatik und Vokabeln zu pauken, „kinderleicht“ gleichzeitig mehrere Sprachen wie ihre Muttersprache.

Die Nabelschnur, die in der Schwangerschaft für die komplette Versorgung des im Mutterleib reifenden Embryos zuständig ist, wird bei der Geburt durchtrennt. Vom Augenblick der Geburt an öffnet sich aber eine neue, imaginäre Nabelschnur, durch die unverzichtbare Versorgungsströme fließen. Und diese Versorgungsströme sind nicht mehr für die körperliche, sondern für die psychische und geistige Entwicklung und Formung eines Menschen von entscheidender Bedeutung. Diese psychomentale Nabelschnur stellt die lebensnotwendige Verbindung von Mutter, Vater, Familie und unmittelbarem Umfeld zum Heranwachsenden dar. Die größte Wichtigkeit, Effektivität und Wirksamkeit weist diese Nabelschnur in der Phase auf, in der die Formbarkeit und Prägbarkeit am größten sind, also in der frühesten und frühen Kindheit. Das noch kleine, aber bereits höchst aufnahmebereite Gehirn saugt, vergleichbar einem Schwamm, über alle Sinnesorgane, wie Schmecken, Riechen, Sehen, Hören und Fühlen ununterbrochen eine Fülle von Eindrücken auf. Zum Beispiel: Wohltuende Wärme, zartes Streicheln, herzendes Anschmiegen, behutsames Tragen und Wiegen, vor allem

aber liebevolle, immer vertrauter werdende Stimmen von Mutter, Vater oder Geschwistern. Diese prägenden Inputs werden in den ersten Jahren noch unbewusst, dann aber zunehmend bewusster und bald auch bewertend wahrgenommen.

Was man auch immer unter einer intakten Familie oder einem guten Elternhaus versteht, entscheidend für die Entwicklung zu einem wertvollen Menschen ist, dass der Hunger des Heranwachsenden nach einer liebevoll zubereiteten, wohlschmeckenden, abwechslungsreichen und optimal proportionierten Nahrung nicht nur für den Körper, sondern vor allem für die Seele und den Geist gestillt wird.

Wem es in dieser Entwicklungsphase an positiven Zuwendungen mangelt, läuft Gefahr, ein Leben lang an körperlichen, seelischen oder geistigen Mangelerscheinungen zu leiden.

Der Natur entsprechend bietet die Familie den idealen Nährboden für die Entwicklung und Reifung des Menschen. Ein Optimum wäre die Familie, in der ein liebevolles Miteinander vorbildlich gelebt wird.

Ob hier Kindertagesstätten, Kindergärten oder auch Ganztagschulen konkurrieren können, ist in Frage zu stellen.

Wenn man aber die Realität beobachtet, kommen Zweifel auf, ob Eltern immer die Befähigung mitbringen, ihre Kinder zu erziehen.

In der heutigen Zeit wird eine Vielfalt von Lernprogrammen in unzähligen Kursen, Seminaren und Institutionen angeboten. Wo aber, bitte sehr, wird jungen Menschen die Möglichkeit eröffnet zu lernen, gute Eltern zu sein?

Kann es sein, dass in Zeiten, in denen die intakte Familie, zunehmend an Bedeutung verliert, bei den Kindern immer häufiger Entwicklungsprobleme zu beobachten sind? Als Zeichen dieser Insuffizienzen könnten bei Kindern und Jugendlichen zu beobachtende Gewaltbereitschaft, Ellbogenmentalität, Ehrfurchts- und Achtungslosigkeit, Werteverfall, NullbockEinstellung, Alkohol- und Drogenproblematik verstanden werden. Ich habe Angst davor, dass sich diese Talfahrt der Menschlichkeit in die nächsten Generationen hinein potenziert.

Zu oft und zunehmend sind beide Elternteile aus wirtschaftlichen Gründen gezwungen, einen Großteil ihrer Zeit und ihrer Kräfte einer beruflichen Tätigkeit zu opfern. Darunter muss das Familienleben leiden. Vor allem die Menge der notwendigen elterlichen Zuwendung wird damit drastisch reduziert.

Tragen die zuständigen Bundesminister Scheuklappen?

## **Hungrig und satt**

Bei einem gemeinsamen Abendessen werden aus Bekannten Freunde. Viele Liebesbeziehungen beginnen mit einem feierlichen Abendessen in trauter Zweisamkeit. Politiker finden in der entspannten und gemütlichen Atmosphäre eines gemeinsamen Essens mehr Nähe und Verständnis zueinander. Geschäftsessen erzeugen die Stimmung, in der Vertragsabschlüsse leichter fallen. Eine feierliche Einladung ohne Essen wäre nicht vorstellbar.

Das „Letzte Abendmahl“ hat zentralen Symbolcharakter für die christliche Kirche. Mir tut es leid, dass das rituelle Kernstück der Heiligen Messe, das gemeinsame Mahl, zu einer freudlosen Überreichung einer kleinen, geschmacklosen Oblate degeneriert ist.

Meine Mutter hatte während ihrer Ferien auf dem großelterlichen Bauernhof die Menschen verbindende Wirkung der gemeinsamen Mahlzeiten erlebt und bewundert. Zu fünf Tischzeiten, zum ersten und zweiten Frühstück, zum Mittagessen, nachmittags zu Kaffee und Kuchen und schließlich zum Abendbrot nahmen die ganze Familie und alle Mitarbeiter pünktlich an einer großen Tafel Platz. Die soziale Bedeutung dieser gemeinsamen Tischrunden erfuhr durch die regelmäßigen Tischgebete eine überzeugende Aufwertung. Hier war Mobbing, das Schreckgespenst der arbeitenden Menschen von heute, ein unbekannter Begriff.

Mutter hat selbstverständlich die auf dem Bauernhof erlebte vorbildliche Esskultur auf ihre eigene Familie übertragen. Alle Mahlzeiten, vor allem an den Wochenenden, vermittelten eine feierliche und gemütliche Stimmung.

Mutter war glücklich, wenn es uns gut schmeckte. Nach ihrem Motto: „Iss, damit du groß und stark wirst“ gelang es ihr, mich mit mütterlicher Überredungskunst zu verführen, noch etwas mehr zu essen, als meinem Essbedürfnis entsprach. In den kommenden Kinderjahren wurde die regelmäßig wohlwollend angebotene Extraportion zu einer selbstverständlichen Gewohnheit.

Mutter freute sich über meinen guten Appetit. Ich bin mir sicher, dass sie damals nicht wahrnahm oder nicht wahrnehmen wollte, dass ich bereits im Vorschulalter übergewichtig wurde.

Im Normalfall bestimmen das Hunger- und Sättigungsgefühl die Menge der aufgenommenen Nahrung. Wir besitzen damit ein im Allgemeinen präzise funktionierendes Steuerungssystem für eine bilanzierte Kalorienzufuhr.

Dieses Steuerungssystem ist verantwortlich dafür, dass nur so viele Kalorien aufgenommen, wie auch gebraucht werden. Das Körpergewicht bleibt im Normbereich.

Hunger und Sättigung sind die Signale des Steuerungssystems. Sie sind derart bestimmend, dass man kaum widersprechen kann. Welch ein Glück, dass diese Steuerung autonom erfolgt. Müssten wir selber über all das nachdenken, wäre ein Taschenrechner Bestandteil des Essgeschirrs.

Nichts ist unappetitlicher, als beim Essen an Kalorien zu denken oder gar darüber zu sprechen.

Es handelt sich bei diesem weitgehend autonom funktionierenden System um einen äußerst komplexen Mechanismus. In erster Linie kommt es auf ein fein abgestimmtes Zusammenspiel von, meist hormonellen



Signalen aus den Verdauungsorganen und im Gehirn wirksamen Botenstoffen an.

Dieses das Körpergewicht regulierende System erlaubt selbstverständlich kleinere situationsabhängige Gewichtsschwankungen. Von einem schönen Urlaub können wir schon mal ein paar Kilo mehr mit nach Hause bringen. In Zeiten, in denen Stress, Kummer, Sorgen, Ängste oder Trauer überwiegen, reagiert manch einer mit Appetit- und Gewichtsverlust. Frustesser dagegen können in solchen Problemzeiten zulegen.

Kein Problem, unser Steuersystem wird in der Regel bald wieder das Sollgewicht einpendeln.

Was aber passiert, wenn im Säuglingsalter, in der frühen und späteren Kindheit, also in der entscheidenden Prägephase des Menschen, eine permanente, stark außengesteuerte, Überfütterung vorgenommen wird?

In dieser Phase unseres Lebens hat alles, was auf uns einwirkt, seien es körperliche, gefühlsmäßige oder geistige Eindrücke oder Beanspruchungen, prägende und formende Wirkung. Über diese Zusammenhänge wird viel zu wenig nachgedacht.

In diesen Anpassungs- und Prägejahren hat eine ständige kalorische Überversorgung eine Verstellung des Steuerungssystems zur Folge. Diese Verstellung geschieht weitgehend, ohne subjektive Wahrnehmung der Betroffenen. Das Signal Hunger wird verstärkt. Es entsteht ein Bedürfnis, eine größere Menge der angebotenen Speisen schneller zu verschlingen. Das Signal Sättigung setzt später ein und vor allem, hält nicht lange vor.

Es wird aber nicht nur bei den Mahlzeiten schneller und mehr gegessen. Die Verstellung des Regulationssystems

öffnet Tür und Tor für Naschereien zwischendurch.

Beobachten wir einen Dicken und einen Schlanken bei einer Mahlzeit. Beide hatten sich die gleichen Gerichte bestellt. Während der Schlanke noch seine Speisen genussvoll bewundert, sich überlegt, ob die Portion nicht doch etwas zu groß ist, sitzt der Dicke bereits vor einem leeren Teller und schielt neidisch auf seinen noch genießenden Tischnachbarn.

Auch die Einschätzung der Essmenge wird verstellt. Der Schlanke wird eine vergleichbare Portion als lecker, aber zu reichlich, der Dicke als etwas zu klein in Erinnerung behalten.

In diesem Zusammenhang sind mir mancherlei Kuriositäten begegnet.

Ein Dicker schaltet die Vernunft ein und nimmt sich endlich einmal vor abzunehmen. Er lässt hier und da etwas weg, spart sich das eine oder andere qualvoll vom Munde ab und verzichtet heldenhaft auf dies oder jenes. Er leidet unter diesen barbarischen Foltermethoden, aber er nimmt trotzdem nicht ab. Er kann nicht mehr subjektiv korrekt erkennen, dass die Menge, die er immer noch isst, zu viel ist. Er ist von da an fest davon überzeugt, dass er zunimmt, obwohl er wenig isst.

Ich erinnere mich an eine Gesprächsrunde mit Patienten zum Thema Übergewicht. Eine sehr „beleibte“ Frau behauptete in brüskierter Überzeugung, sie habe bei den gemeinsamen Mahlzeiten genau beobachtet, dass ihr gertenschlanker Mann fast doppelt so viel verzehre wie sie selbst. Das sei doch der sichere Beweis dafür, dass es Unterschiede im Stoffwechsel und in der Fettverbrennung geben müsse.

Eine mit Fingerspitzengefühl und detektivischem Scharfsinn ausgestattete Diätassistentin konnte der Dame nachweisen, dass ihre Rechnung falsch war. In akribischer Kleinarbeit hatte sie die Tagesabläufe der korpulenten Dame unter die Lupe genommen. Beide kamen schließlich zu der Erkenntnis und Einsicht, dass sie bei den Mahlzeiten tatsächlich weniger aß als ihr Ehemann. Es konnte ihr aber auch nachgewiesen werden, dass sie sich zwischendurch, vor allem aber bei der Zubereitung der Speisen die ein oder andere Kalorienmenge in den Mund steckte. Diese kleinen aber häufigen Zwischendurchportionen hatten keinerlei Sättigungsgefühl ausgelöst und wurden als unerheblich erlebt. Sie wurden nicht wahrgenommen und vergessen. Hinzu kam, dass der Ehemann körperlich arbeitete und mehrmals in der Woche zehn Kilometer joggte. Und das ohne Zwischendurchzufuhr.

Bei stark Betroffenen kann es sogar vorkommen, dass sich beim Essen gar kein Sättigungsgefühl mehr einstellt. Diese armen Menschen hören erst dann auf zu essen, wenn nichts mehr da ist oder, wenn sie sich in einer Gesellschaft schämen, zum wiederholten Male nachzufassen. In einem Gespräch mit einem sehr Übergewichtigen erhielt ich auf die Frage, wann er aufhöre zu essen, die Antwort: „Ich höre erst dann auf zu essen, wenn ich ein leichtes Übelkeitsgefühl verspüre.“

Die Gefühle Hunger und Sättigung sind die entscheidenden Instrumente der Ess- und Gewichtsteuerung. Wer Hunger verspürt, wird, wenn er Gelegenheit dazu hat, essen. Wer satt ist, kann und will nicht weiter essen.

Dieses das Gewicht steuernde System versteht die Sprache der Gefühle, aber nicht die der Vernunft.