

Mit 36
Rezepten für
deine neue
Ess-Geschichte

ELISE MUSELES

FOOD STORY

Ersetze alte Glaubensmuster &
finde deine individuelle Ess-Persönlichkeit



KNAUR *
BALANCE

Elise Museles

FOOD STORY

**Ersetze alte Glaubensmuster und finde deine
individuelle Ess-Persönlichkeit**

Aus dem amerikanischen Englisch
von Wolfgang Beuchelt und Brigitte Rüßmann

ÜBER DIESES BUCH

»Mach dich auf und erzähl deine Essgeschichte neu!«

Elise Museles, Ernährungspsychologin

Jeder Mensch hat seine individuelle Essgeschichte. Diese umfasst die persönliche Einstellung zu bestimmten Lebensmitteln und Gerichten, Essrituale oder Glaubenssätze gegenüber der eigenen Ernährung. Mit ihrer innovativen Food-Story-Methode ruft die Ernährungspsychologin und Lebensmittelexpertin Elise Museles dazu auf, damit einhergehende negative Denkmuster im Sinne einer *Food Story* zu verstehen, die umgeschrieben werden kann.

Dieser Ernährungs-Ratgeber geht der Frage auf den Grund, wie unsere Food Story entsteht, welche Nahrungsmittel bestimmte Emotionen auslösen und was wir gegen falsche Glaubenssätze tun können. Museles bietet dafür Reflexionsfragen, Journaling-Übungen und Anregungen, die uns sowohl am Herd als auch im Innern zur Ruhe kommen lassen. Ausgewählte Rezepte mit speziell ausgewählten Zutaten helfen, glücklich, fokussiert oder ruhig zu sein.

**Praxisbuch mit Fotos, Rezepten, Selbstreflexionen
und viel Platz für Notizen!**

INHALTSÜBERSICHT

Für Steven, Noah und [...]

Einleitung

Warum Food Story?

Was im Kopf passiert, ist so wichtig wie das, was auf dem Teller liegt

Nimm dir einen Stift

Sei die Hauptfigur deiner Food Story

Die Food-Story-Methode

Teil 1: Entdecke deine Food Story

Kapitel 1: Was ist eine Food Story?

Kapitel 2: Erkenne deine Food Story

Kapitel 3: Finde heraus, was dich einengt

Kapitel 4: Fororsche nach den Wurzeln

Teil 2: Lass los, was dir nicht länger entspricht

Kapitel 5: Verabschiede dich von deiner alten Food Story

Kapitel 6: Blende den Food Noise aus

Kapitel 7: Nimm keinen Stress mit an den Tisch

Teil 3: Komm in Einklang mit deinem Körper

Kapitel 8: Lade dich zum Essen ein

Kapitel 9: Iss dich glücklich

Kapitel 10: Wie möchtest du dich fühlen?

Teil 4: Schreibe deine Food Story neu

Kapitel 11: Gib dir selbst den Vorrang

Kapitel 12: Ran an den Stift

Kapitel 13: Auch du bist nur ein Mensch

Kapitel 14: Wenn Essen nicht die Lösung ist

Teil 5: Lebe deine neue Food Story

Kapitel 15: Gute Vorbereitung ist alles

Kapitel 16: Mach deine Küche zum Wohlfühlort

Kapitel 17: Entwickle dich und bleib wissbegierig

Rezepte

Mengenangaben

Glücklich

Konzentriert

Strahlend

Stark

Geborgen

Sinnlich

Ruhig

Dein Food-Story-Vermächtnis

Dank

Rezeptliste

*Für Steven, Noah und Daniel, die mir
halfen, meine Food Story neu zu schreiben*

EINLEITUNG



Als du einst ein Baby warst, da hast du gegessen, wenn du hungrig warst, und aufgehört, wenn du satt warst. Ohne Bedenken, Kalorienzählen, Selbstkritik und ohne Theater. Essen war so einfach und natürlich wie Atmen und fand ohne Aufwand und Komplikationen statt.

Irgendwann veränderte sich das alles. Essen war nicht mehr einfach und natürlich, sondern wurde etwas Verwirrendes, Strapaziöses und Frustrierendes. Plötzlich gab es endlose »Regeln«, was man essen »sollte« und was nicht, Richtlinien zum Körpergewicht und Ratschläge, wie man die »perfekte Figur« bekommt. Essen wurde zum Quell der Besorgnis, zum Stress: Was soll ich zum Frühstück essen? Warum fällt es mir so schwer, mich an einen Ernährungsplan zu halten? Was ist der *richtige* Plan? Fühle ich mich danach aufgebläht? Warum wirken alle anderen so entspannt und nur ich bekomme das mit der Ernährung nicht hin?

Wenn dir das vertraut vorkommt, bist du nicht allein *und* hier genau richtig. Egal, wie gestresst, erschöpft und überfordert du dich gerade fühlst, und egal, wie viele Diäten und Detox-Kuren du schon probiert hast, auch du kannst Frieden und Freude am Essen finden. So essen,

dass es sich gut anfühlt. Ein entspanntes und selbstsicheres Verhältnis zum Essen bekommen. Wieder lernen, deinem Körper und seiner inneren Weisheit zu vertrauen, um glücklich *und* gesund zu sein, ohne Schuldgefühle oder schlechtes Gewissen.

Zunächst einmal geht es darum, deine eigene Ess-Geschichte, deine *Food Story*, zu verstehen. Unser Verhältnis zu unserem Körper und zum Essen ist von weit mehr bestimmt als nur von Kalorien und unserem Stoffwechsel. Um inneren Frieden mit der Ernährung zu finden, braucht es mehr, als nur mehr Kohl zu essen, mehr Wasser zu trinken oder mehr Yoga zu üben. Es geht darum, die Macht der eigenen Food Story zu entschlüsseln und die Teile neu zu schreiben, die uns nicht guttun.

Das Leben ist nämlich zu kurz, um Zeit mit Essensängsten zu verschwenden. Du hast weit Besseres zu tun, als dir den Kopf über Essen zu zermartern. Du hast wunderbare Kinder, einen tollen Beruf, willst den Urlaub planen, dir Träume erfüllen, Erinnerungen schaffen. Ein gestörtes Verhältnis zum Essen raubt uns nur Zeit, Energie und Freude und verhindert, dass wir ein freies Leben führen.

Ich spreche aus Erfahrung. Es gab eine Zeit, da war meine Food Story höchst negativ. Alles drehte sich um Verzicht, strenge Regeln und Kontrolle - und hätte mich fast meine Ehe gekostet. Der Mann, der heute mein Ehemann ist, war es so leid, dass ich aus jedem

Kohlenhydrat, jedem Stängel gedünstetem Brokkoli (ohne Salz, ohne Butter) ein Drama machte, dass er irgendwann sagte: »Ich halte das nicht mehr aus«, und wir uns für eine Weile trennten.

Das ist nur ein Beispiel, wie eine negative Food Story unserem Leben schaden kann. Ein gestörtes Verhältnis zum Essen kann eine Ehe, die Karriere und Freundschaften ebenso zerstören wie unsere geistige und körperliche Gesundheit. Es kann auf unsere Kinder abfärben, denn Kinder beobachten genau, wie wir uns ernähren, wie wir über Essen sprechen und wie wir uns beim Essen verhalten. Sie saugen dies alles auf und nehmen es sich zum Vorbild (selbst wenn es so wirkt, als bekämen sie nichts mit, merken sie alles).

Das Fazit: Es wirkt sich auf alle Bereiche unseres Lebens aus, wenn wir ein angespanntes, negatives oder auch nur schiefes Verhältnis zum Essen haben. Es ist wie ein tonnenschweres Gewicht, das uns herunterzieht. Aber genug der schlechten Nachrichten. Die gute Nachricht ist, dass wir unser Verhältnis zum Essen neu schreiben können, sobald wir es als Food Story, also als Geschichte betrachten, die nicht in Stein gemeißelt ist. Wir können eine neue Seite aufschlagen und die Geschichte umschreiben. Wir können ein neues Leben beginnen, in dem wir uns viel besser fühlen.

WARUM FOOD STORY?

Im ersten Beruf war ich Anwältin für Einwanderungsrecht. Dabei lernte ich, welche Macht persönliche Geschichten haben. Erzähl eine Geschichte auf die eine Weise und du verlierst womöglich den Fall. Präsentiere sie anders, aus einer neuen Perspektive, und du bringst vielleicht jemanden dazu, seine Meinung, Richtlinien oder sogar das Gesetz zu ändern. Eine neue Geschichte verändert alles!

Nach vielen Jahren als Anwältin schwenkte ich um und folgte meiner wahren Passion: Menschen dazu zu befähigen, ein gesünderes, glücklicheres Leben zu führen. Schon als ich noch als Anwältin arbeitete, suchten Freund*innen und Familienangehörige bei mir Rat in vielen Wellness-Fragen, und irgendwann wurde mir klar: »Das könnte meine Berufung sein.« Ich wurde geprüfte ganzheitliche Ernährungsberaterin und Ernährungspsychologin und eröffnete meine eigene Praxis, um Menschen zu helfen, ihr Essverhalten, ihr Denken und ihr Leben zu verändern.

Kam jemand Neues zu mir, fragte ich immer: »Kannst du mir etwas über dein Verhältnis zum Essen erzählen?«, und hoffte, so das Gespräch in Gang zu bringen. Stattdessen erntete ich oft leere Blicke, hängende Schultern und knappe Antworten.

»Es ist kompliziert!«

»Ich weiß nicht.«

»Oh, ich mag gar nicht dran denken!«

Das war eine klare Sackgasse. Ich musste eindeutig meinen Ansatz überdenken. Ich dachte an meine Ausbildung als Anwältin und formulierte meine Frage anders: »Wie sieht deine Food Story, deine Ess-Geschichte, aus?« Aha!

Als meine Klient*innen anfangen, ihr Verhältnis zum Essen als eine Geschichte mit Themen, Wendungen der Handlung, Nebenfiguren und Bösewichten zu sehen, begannen sie viel dynamischer über ihre Gedanken und Gefühle zum Thema Essen zu sprechen. Es gab ihnen eine neue Möglichkeit, mir zu erzählen, was sie mochten und was nicht, welche Gedanken ihnen vor jedem Bissen durch den Kopf gingen, welche Essenserfahrungen sie in der Kindheit gemacht hatten, welche Mahlzeiten einen besonderen Erinnerungswert für sie haben oder was sie über ihren Körper zu hören bekamen. Nach dieser Frage konnten meine Klient*innen viel offener über ihre Schwierigkeiten und Wünsche reden. Indem sie ihre Geschichte erzählten, erkannten sie leichter, dass es bei ihrem Verhältnis zum Essen nicht nur um sie ging. Andere Menschen und äußere Faktoren spielen ebenfalls eine Rolle.

Ich fing an, Workshops zum Thema Food Story zu geben, fragte Freund*innen und Kolleg*innen nach ihren Geschichten und konnte sehen, wie vielen ein Licht

aufging, wenn sie sagten: »Darüber habe ich noch nie nachgedacht.« Ihnen wurde plötzlich klar, warum sie bestimmte Vorstellungen hatten und warum sie sich für manches schämten. Indem sie ihre Ernährung als Food Story betrachteten, erkannten sie schlagartig, dass sich diese Geschichte, wie alles im Leben, ständig weiterentwickelt und verändert. Sie waren nicht in einem Kapitel gefangen, sondern Teil einer sich entfaltenden Erzählung.

Ich erlebte bei Klient*innen bahnbrechende Erfolge und Heilung bisher ungeahnten Ausmaßes. Sobald sie erkannten, dass sie ihre Geschichte ihrem heutigen Ich entsprechend anpassen konnten, änderte sich auch ihre Haltung zum Essen. Plötzlich waren sie in der Lage, Muster zu erkennen, die nicht mehr zu ihnen passten. Sie machten sich nicht mehr um jeden Krümel auf ihrem Teller Sorgen. Essen war nicht länger eine Zerreißprobe, sondern ein köstlicher Quell der Nahrung. Sie begegneten sich selbst viel wohlwollender. Für die meisten meiner Klient*innen ergab durch die Entdeckung der eigenen Food Story auf einmal alles einen Sinn.

Dir kann das auch helfen.

WAS IM KOPF PASSIERT, IST SO WICHTIG WIE DAS, WAS AUF DEM TELLER LIEGT

Während ich meine Botschaft verbreitete und anderen half, enträtselte ich nach und nach auch meine eigene Food Story. Ich hatte schon einen langen Weg hinter mir und die Zahlen auf der Waage beschäftigten mich nicht mehr so sehr. Es ging mir nicht mehr nur darum, »dünn zu sein«, sondern darum, »gesund zu sein«. Ich wusste, welche Nährstoffe mein Körper braucht. Ich betrieb »Clean Eating«, mied raffinierten Zucker und füllte meinen Teller mit einem Regenbogen der neuesten Superfoods. Ich dachte, ich sei geheilt, weil ich nicht mehr zwanghaft auf mein Äußeres achtete, sondern mehr darauf, wie ich mich fühlte.

Dennoch! Tief in mir war ich weiterhin angespannt. Ich war nicht mehr auf die »perfekte Ernährung« fixiert, sondern darauf, alles zu tun, um »gesund zu sein«. Tat ich wirklich alles, um das Beste aus mir zu machen? Vielleicht brauchte ich mehr Grüngemüse, sollte häufiger entgiften, mich mehr pflegen, könnte meine Mahlzeiten noch besser vorbereiten?! Außerdem setzte ich mich immer mehr unter Druck, meiner jungen wachsenden Familie ein gutes Vorbild zu sein und zu praktizieren, was ich predigte. Von

außen wirkte es, als hätte ich diese ganze Wellness-Sache im Griff. Innerlich setzte ich mir lächerlich hohe, unerreichbare Standards und verlangte von mir, stets der Inbegriff von Gesundheit und Wohlbefinden zu sein. Ich erkannte das Problem aber nicht, da es ja unter dem Mäntelchen von »Gesundheit« und »Wellness« daherkam. Es ist schon paradox. Da versuchte ich, das Beste aus mir herauszuholen, fühlte mich dabei aber überhaupt nicht gut.

Als ich genauer analysierte, warum ich Essen und Selbstliebe für mich so verkompliziert hatte, erkannte ich, dass es in meiner Macht lag, meine inneren Dialoge und das, was ich für eine gesunde und glückliche Food Story hielt, umzuschreiben. Ich suchte nach liebevollen Essenserinnerungen, wie die Freude, jeden Abend im Kreis der Familie zu essen, als ich aufwuchs, oder die scheinbar mühelose Bewirtung meiner Mutter, die Feiertage mit der Familie so bedeutsam machte. Ich erinnerte mich an die Sportbegeisterung meines Vaters, der jeden Tag ins Fitnessstudio ging, um etwas für sich zu tun, und wie er diese Sportbegeisterung an meinen Bruder, meine Schwester und mich weitergab.

Ich erinnerte mich daran, worum es beim Essen wirklich geht: Verbundenheit, Ernährung, Energie, Freude und *Liebe*. Ich dachte an all die guten Dinge, die Essen *für* mich tun konnte, und hörte auf, mir Sorgen zu machen, was es mir *antun* könnte. Ich fing an, meinen Körper als Verbündeten und Essen als meinen mich umhегenden

Freund zu betrachten. Ich schrieb meine Food Story so um, dass sich mein Inneres und mein Äußeres einander anpassten: Die Selbstgespräche in meinem Kopf wurden so gesund und positiv wie das Essen auf meinem Teller.

Vermutlich hast du dieses Buch in die Hand genommen, weil du auch irgendetwas an deiner Food Story ändern möchtest. Vielleicht möchtest du die unablässig kritisierende Stimme in dir zum Schweigen bringen oder aus dem Muster ausbrechen, ab Neujahr, ab Montag oder ab der nächsten Mahlzeit alles anders machen zu wollen. Vielleicht möchtest du eine Feier (mit Schokotorte und allem) einfach genießen und dann ohne Schuldgefühle wieder zum Alltag übergehen. Vielleicht möchtest du dich nicht mehr dafür verurteilen, dass du nicht isst (oder aussiehst) wie all die Influencer*innen aus dem Internet. Vielleicht möchtest du deinen Perfektionismus loswerden und einfach wieder Mensch sein. Vielleicht möchtest du auch etwas komplett anders machen und dem Essen endlich erlauben, dir zu helfen, ein wundervolles Leben zu leben, statt es ständig verändern und kontrollieren zu wollen.

Egal, warum du hier bist, du *kannst* deine Geschichte verändern. Du kannst lernen, die Stimme deines Körpers wieder zu hören und ihr zu vertrauen. Du kannst alle Regeln fallen lassen, alle Ausreden über Bord werfen, und vor dir liegt deine Zukunft als leere Seite für deine Food Story!

Schön! Aber wie soll das gehen?!

NIMM DIR EINEN STIFT

Jetzt bist du dran: Nimm einen Stift in die Hand und schreibe deine Food Story neu. Nimm dieses Buch als deinen persönlichen Coach, der dir Schritt für Schritt erklärt, wie du all diese Klippen aus Schuld, Scham und Überzeugungen, die wir um das Essen aufgebaut haben, umschiffen kannst. *Food Story* ist dein Mentor, dein Cheerleader und auch dein bester Freund, der dich bei jedem Schritt begleitet. Es ist deine schriftliche Erlaubnis, dich selbst zu lieben und dein wahres, aber verschüttetes Ich kennenzulernen, und seine beiden Säulen geben dir erst das Rüstzeug und dann die Rezepte an die Hand, um dieses Ziel zu erreichen.

Die Food-Story-Methode

In diesem Buch geht es um *dich*. Wenn du nach einem strengen Ernährungsplan suchst, bist du hier falsch. Hier findest du inspirierende Fragen, anregende Übungen und offene Felder mit viel Platz, um deine Gedanken, Gefühle und Erkenntnisse festzuhalten. Außerdem bekommst du alles, was du brauchst, um selbstquälerische Gedanken und hausgemachten Stress zu verbannen und deine Selbstsicherheit wiederzufinden.

Du lernst, wie du all das Hintergrundrauschen über Ernährung, den *Food Noise*, ausblenden kannst und zum

Experten für deinen Körper wirst (ja, du!). Du lernst, mit welchen Schritten du deine Gesundheit an erste Stelle stellen kannst, statt dich erst um tausend andere Dinge (und Menschen) zu kümmern und dabei deine eigenen Bedürfnisse zu vergessen. Du erkundest, wie du proaktiv mit Essen dein Wohlbefinden und damit deinen Tag steuern kannst. Ich verrate dir mein Geheimnis, wie du dich auch in schwierigen, hektischen oder extrem belastenden Zeiten gut fühlen kannst. Mit einem Spaß machenden Entrümpelungsritual verwandelst du die Energie und Stimmung deiner Küche (ganz ohne neue Gerätschaften!) und machst sie zu einem Wohlfühlort, wann immer du sie betrittst. Am Ende wirst du alle Werkzeuge zur Hand haben, die du brauchst, um deine neue Food Story anzunehmen und zu leben!

Rezepte und Rituale

Und nun ist es Zeit, zu kochen und zu genießen! Nachdem wir uns ein Leben lang dafür gescholten haben, Gelüsten nachzugeben, oder uns bestimmte Lebensmittel strikt verboten haben (hallo, Kohlenhydrate!), fällt es vielen schwer, den Einkauf, neue Rezepte und das Essen selbst wieder zu genießen. Ja, wirklich genießen, gespannt sein, sich inspiriert fühlen und einfach Spaß haben! Genau deshalb musste ich einen ganz neuen Ansatz finden, damit du Essen auf völlig neue Weise erleben kannst. Nein, ich werde dir nicht sagen, was du essen sollst (obwohl du hier

sehr viel Gemüse findest). Stattdessen biete ich dir einen (wissenschaftlich fundierten) entspannten neuen Blickwinkel, der dir das Ruder wieder in die Hand gibt.

In diesem Teil finden sich Dutzende nährstoffreiche Rezepte und ein paar einfache Rituale, die nach Stimmungen sortiert sind. Du beginnst immer mit der einfachen Frage: »Wie möchte ich mich fühlen?« Glücklich, konzentriert, strahlend, stark, geborgen, sinnlich oder ruhig und entspannt? Dann wählst du ein Rezept, ein Ritual oder beides, was dieses Gefühl fördert.

Wie wär's z.B. mit Bohnen-Tostadas mit buntem Krautsalat und Avocado, um deine Stimmung zu heben, mit Glasiertem Lachs mit Ingwer, Zitrone und Tamari für die Konzentration oder dem Iss-dich-hübsch-Salat mit knackiger Yambohne, leicht süßen Pekannüssen und frischer Grapefruit-Vinaigrette für strahlenden Glanz (dazu nach Wunsch eine Geeiste Himbeer-Rosenwasser-Milch!). Gerösteter Delicata-Kürbis mit Feigen, Rucola und Tahina-Soße und Schoko-Chili-Torteletts schenken deinem Essen eine sinnliche Note. Oder bewahre die Ruhe mit Wurzelgemüse-Kichererbsen-Suppe und einer frischen Ladung Heidelbeer-Mandel-Muffins mit knusprigem Nuss-Topping.

Du kannst die Wirkung dieser Mood-Booster mit einem Tanzritual, Teeritual, Schreibritual, Sonnenritual oder sogar mit einem Kuschelecken-Ritual noch verdoppeln.

Frage dich einfach immer wieder: »Wie möchte ich mich fühlen?« Und dann koch, iss und lebe genau danach!

SEI DIE HAUPTFIGUR DEINER FOOD STORY

Food Story hilft dir, ein wunderbares neues Kapitel deines Lebens aufzuschlagen, schenkt dir Hoffnung, Zuversicht und Erleichterung und gibt dir den Glauben an deine Fähigkeiten zurück. Lass die Vergangenheit ruhen. Die alten Geschichten sind geschehen. Hör auf, dich wegen Essen verrückt zu machen, und beginne dein neues Kapitel. Deine neue Ess-Geschichte fängt mit diesem Buch an.

DIE FOOD-STORY-METHODE



Teil 1

ENTDECKE DEINE FOOD STORY



KAPITEL 1

Was ist eine Food Story?

Beim Thema Essen hat jeder seine Geschichte. Wie wir über Essen denken und fühlen, was wir uns verbieten, wobei wir zügellos zuschlagen oder wonach wir schmachten ... hinter all diesen Dingen steckt eine Geschichte.

Vielleicht steckt hinter deiner Food Story deine Mutter, die auf deine guten Schulleistungen stolz war und jede Eins mit einem Kuchen belohnte.

Oder dein Vater, der über Jahre mit seinem Gewicht kämpfte und manchmal einen geheimen Süßigkeitsvorrat im Handschuhfach anlegte («Das ist unser kleines Geheimnis, nicht der Mama verraten, okay?»).

Vielleicht hat deine Food Story auch mit deiner WG zu tun, in der du Diätgetränke und Abführmittel kennengelernt hast. Oder mit deiner Lieblingstante, bei der es immer nach köstlicher Tomatensoße roch und bei der du dich immer vorbehaltlos geliebt fühltest, wenn sie dich umarmte.

Deine Food Story ist ein Eintopf aus vielen Zutaten. Wie du aufgewachsen bist, welches Verhältnis deine Familie

und die Menschen, die dein Leben beeinflusst haben, zum Essen hatten, die Werbebotschaften, denen du ausgesetzt warst, deine positiven wie negativen Erinnerungen an Essen usw. – aus alledem setzt sich deine persönliche Ess-Geschichte zusammen.

Deine Food Story ist das, was du über Essen und Ernährung glaubst und wie du mit dir selbst darüber sprichst, sei es laut oder auch nur in deinem Kopf.

Vielleicht dreht sich deine Geschichte um Kontrolle und Perfektionismus («Ich muss immer genau nachhalten, was ich esse, sonst gehe ich auseinander») oder um Verwirrung («Ich bin einfach unfähig. Ich weiß nie, was ich essen darf und wie viel») oder um Belohnung («Ich arbeite den ganzen Tag, ich habe mir die Margarita und die Nachos verdient»). Vielleicht verleiht dir die Geschichte, die du dir erzählst, innere Sicherheit oder sie macht dich unglücklich, beklommen und du fühlst dich ungenügend.

Vielleicht denkst du: »Ach wo, ich hab keine Ess-Geschichte.« Aber das ist nicht wahr. Wir alle haben eine Food Story, dich eingeschlossen!

Aber lass mich dir meine Geschichte erzählen.

MEINE PERSÖNLICHE FOOD STORY

Als kleines Mädchen, das mit Pferdeschwanz durch die heiße Sonne Südkaliforniens hüpfte, hatte ich ein völlig entspanntes Verhältnis zum Essen. Ich pflückte Orangen

von den Bäumen im Garten, wenn ich Hunger bekam (und wenn ich satt war, ließ ich sie hängen). Wenn ich eine Handvoll bunter Jellybeans knusperte, war mein einziger Gedanke: »Mensch, sind die lecker!« Ich aß, wenn ich hungrig war, hörte auf, wenn ich satt war, und kannte keine Schuldgefühle. Der Beginn meiner Pubertät veränderte dann alles.

Es fing an, als ich neun Jahre alt war: Ich stand auf einer kalten Waage beim Arzt und irgendwo über mir wurde mit gedämpfter Stimme gesprochen. Ich war zwar für meine alljährliche Untersuchung da, hoffte aber insgeheim, meine Mutter würde mit Dr. Gordon über das Stechen von Ohringlöchern sprechen, worum ich meine Eltern seit Monaten anbettelte. Als ich höflich fragte, ob ich mir Ohrlöcher stechen lassen könne, sagte Dr. Gordon zu mir, wenn ich mich ganz toll anstrengen und fünf Pfund abnehmen würde, könne ich wiederkommen und mir Ohrlöcher stechen lassen. Nichts in der Welt wollte ich so sehr, also nickte ich bereitwillig.

Ich habe an den Arztbesuch sonst wenig Erinnerung, aber ich weiß noch genau, wie ich mich danach gefühlt habe. Ich wollte unbedingt die Anweisungen des Arztes befolgen, den Erwachsenen in meinem Leben gefallen und mir mein Geschenk verdienen. An diesem Nachmittag begann ich, weniger zu essen, mehr Sport zu machen, mich gewissenhaft zu wiegen, bis zur Erschöpfung. Die Zahlen