

MARIA BORELIUS

Die Gesundheits Revolution

Das Komplettdprogramm
gegen heimliche Entzündungen



Inhalt

Cover	
Über dieses Buch	
Über die Autorin	
Titel	
Impressum	
Widmung	
Zitat	
Mein Weg	
1. Ein neues Jahr	
2. Mein Körper	
3. Erkenntnis	
4. Heilung	
5. Lachs und Preiselbeeren	
6. Bauchgefühl	
7. Atme	
8. Leuchte	
9. Die Blaue Zone	
10. Ehrfurcht	
11. Glückseligkeit	
12. Frieden	
13. Wurzeln	
14. Ein Gewölbe nach dem anderen	
15. Der Weg zu einer entzündungslindernden Lebensweise	
16. Sanft beginnen	
17. Die Dreitageskur	
18. Mein neues Leben in der Küche	
Diese Dinge vermeide ich	
Die Autorin sagt Danke	
Quellen	
Rezeptregister	

Über dieses Buch

Mit 52 hat Maria Borelius das Gefühl, bei ihr geht es körperlich und emotional nur noch bergab – eine unvermeidliche Folge des Alterns? Sie will das nicht hinnehmen und macht sich auf die Suche nach einem besseren Lebensgefühl. Dabei stößt sie auf das Phänomen der heimlichen Entzündungen: Viele gesundheitliche Leiden wie Gelenkschmerzen, Verdauungsprobleme und sogar negative Gefühle entstehen durch unerkannte chronische Entzündungen. Maria Borelius beginnt ihre Reise zu einem entzündungshemmenden Lebensstil: Sie spricht mit Ernährungswissenschaftlern, Ärzten und Psychologen, macht eine Ayurvedakur in Indien, spürt ihrer Vorfahrin Lucy in Äthiopien nach und besucht einen Glückseligkeits-Workshop in Kalifornien. Nach und nach entwickelt sie ein ganzheitliches Fünf-Schritte-Programm, das ihr Leben komplett umkrempelt – die Gesundheitsrevolution hat begonnen!

Über die Autorin

Maria Borelius ist eine schwedische Wissenschaftsjournalistin und Autorin mehrerer populärwissenschaftlicher Bücher über Medizin und Gesundheit. Sie studierte Biologie, Physik, Mathe sowie Wissenschaftsjournalismus, arbeitete für Pharma- und Technikkonzerne auf der ganzen Welt, war in der schwedischen Politik aktiv und engagiert sich in einer Stiftung, die eingewanderte Frauen bei Geschäftsgründungen unterstützt. Maria Borelius hat vier Kinder und lebt seit siebzehn Jahren in Großbritannien.

MARIA BORELIUS

Die Gesundheits Revolution

Das Komplettdprogramm gegen
heimliche Entzündungen

Übersetzung aus dem Englischen
von Tobias Schumacher-Hernández

lÜbbelife

Vollständige eBook-Ausgabe
des in der Bastei Lübbe AG erschienenen Werkes

Übersetzt aus der englischen Ausgabe
»Health Revolution« erschienen 2019 bei HQ,
An imprint of HarperCollinsPublishers Ltd
Für die Originalausgabe:
Copyright © Maria Borelius 2018
Published by arrangement with HarperCollins Nordic AB
First published 2018 in Swedish under the title: Hälsorevolutionen

Für die deutschsprachige Ausgabe:
Copyright © 2020 by Bastei Lübbe AG, Köln
Textredaktion: Julia Lucas, Düsseldorf
Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München
Unter Verwendung von Motiven von © john dory / shutterstock.com, Guz Anna
/ shutterstock.com, Andrew Mayovsky / shutterstock.com, Evgeny SHCH /
shutterstock.com, Sea Wave / shutterstock.com, Chinh Le Duc / Unsplash,
Jenny Lewis und Maria Borelius
eBook-Erstellung: Jilzov [Digital Publishing](https://www.digitalpublishing.de), Düsseldorf

ISBN 978-3-7325-9031-5

www.luebbe.de

www.lesejury.de

FÜR RITA UND ANNIE,
Pfadfinderinnen. Schwestern.



***Wir lassen niemals vom Entdecken
Und am Ende allen Entdeckens
Langen wir, wo wir losliefen, an
Und kennen den Ort zum ersten Mal.***

T. S. ELIOT

Mein Weg

Mit 52 Jahren machte ich mit den ersten Symptomen der Menopause Bekanntschaft: Rückenschmerzen, Erschöpfung und ein unbestimmtes Gefühl der Melancholie, was mein Leben betraf. Es kam mir so vor, als würde es allmählich bergab gehen.

Doch nach nur wenigen Monaten mit einer neuen Lebensweise hatte sich alles geändert. Ich war glücklicher, stärker und frei von Schmerzen – was war passiert?

Dank einer Reihe außergewöhnlicher Zufälle war ich auf etwas völlig Neues gestoßen: entzündungshemmende Lebensmittel, die Krankheiten vorbeugen und heilen und auf geheimnisvolle Weise sogar den Alterungsprozess verlangsamen können.

Und so begann mein Erkenntnisprozess. Während dieser Reise erforschte ich neugierig dieses neue Terrain und erkannte, dass es um weit mehr als eine Ernährungsweise ging. Die Umrisse einer ganz neuen Lebensart bildeten sich heraus, und viele verschiedene Menschen – jeder von ihnen auf seine Weise großartig – lieferten mir die Puzzleteile.

Ich traf unter anderem ein innovatives und inspirierendes Fitness-Model in Kanada und eine Professorin im schwedischen Lund, die führend in der Forschung zu dem Thema ist. Ich besuchte ein indisches Spa, das fiese Einläufe verpasst, und einen prähistorischen Hominiden mit dem Namen Lucy. Ich sprach mit Londons visionärster Dermatologin, den ungewöhnlich alt werdenden Mitgliedern einer Religionsgemeinschaft am Rande von Los Angeles und einem dänischen TV-Promi, die sich als 15 Jahre älter herausstellte als erwartet. Ich traf

mich mit einer Darmgruppe in der englischen Provinz, einem führenden Genetiker am schwedischen Karolinska-Institut mit einer Schwäche für Rätsel, einer hüftenschwingenden Yoga-Lehrerin bei einem New-Age-Meeting in Kalifornien und einer ätherischen Detektivin, die auf der Suche nach Wundern ist.

Jeder dieser Menschen spielt eine Rolle in diesem Stück.

Genauso wie meine eigene Experimentierfreude. Ich habe mich mit Omega-3-Fettsäuren beschäftigt, Probiotika, Gluten, Laktose, Meditation, Knochenbrühe, ayurvedischer Nasendiagnostik, HIIT (Hochintensives Intervalltraining), Yoga, Sonnenuntergängen, Entzündungsmarkern und Spiritualitäts-Apps. Ich bin neugierig aufgebrochen, habe aber oft Rückschläge einstecken müssen und danach eine andere Richtung eingeschlagen.

Schritt für Schritt habe ich mich vorgetastet, während ich versuchte, das Rätsel zu lösen, warum niedriggradige systemische Entzündungen Krankheiten verursachen und was wir tun können, um uns zu stärken, um glücklicher und gesünder zu leben.

Das Resultat ist ein Fünf-Punkte-Programm, das die beste Version von uns selbst zum Vorschein bringt. Es verbindet das Wissen, das ich angehäuft habe, mit der Überzeugung, dass ein Lifestyle praktisch funktionieren muss – im Alltag und im sozialen Miteinander.

Es bahnt sich eine Gesundheitsrevolution an, die einen ganz neuen Weg aufzeigt, wie wir über Nahrung, Sport, Entspannung, Ehrfurcht und Gesundheit denken. Und infolge dieses Prozesses entdecken wir neue Hilfsmittel für ein beschwingteres und intensiveres Leben.

Dies ist meine Geschichte. Ich teile sie mit Ihnen in der Hoffnung, dass Sie Inspiration und Heilung finden und Sie Ihren eigenen Weg einschlagen, um Ihre Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen.

Maria Borelius

London, November 2017

1. Ein neues Jahr

***Das ungeprüfte Leben
ist nicht lebenswert.***

SOKRATES

Das Jahr 2013 hat gerade angefangen. Ich bin 52 Jahre alt und fühle mich aufgedunsen und verbraucht. Weihnachten hat mir von allem zu viel beschert: Rollmops, Lebkuchen, Käse-Sandwiches, Christstollen, Schnaps, Toffees und mit Lichtgeschwindigkeit verschlungene Tafeln Schokolade. Auf den Feiertagsexzess folgte ein Neujahrstrip nach Kenia mit Cocktails bei Sonnenuntergang am Strand und Drei-Gänge-Menüs mit viel Wein in der samtweichen afrikanischen Nacht.

Die Rückreise dauert 24 Stunden. Als wir nach Hause kommen und ich meine Taschen die Treppen hochtrage, fühle ich mich wie eine 80-Jährige, obwohl ich gerade eine Woche in der Sonne verbracht habe. Ich spüre einen dumpfen Schmerz im Kreuz, und meine Gelenke tun weh. Ich stecke mitten in der Perimenopause, und meine Periode kommt unregelmäßig nach eigener Lust und Laune. Meine Füße sind wund und geschwollen.

Und dann ist da die Sache mit meinem Bauch. Oder meinem »Muffin-Top«, wie es die Frauenzeitschriften gern

nennen: eine weiche Rolle, die unbedingt über den Bund meiner Jeans quellen will. Zurzeit verläuft jeder Besuch in einem Bekleidungsgeschäft gleich: Nachdem ich all die figurbetonenden Kleidungsstücke bewundert habe, zieht es mich magnetisch zu den langärmligen Tops, die verhüllen und verstecken.

Zudem habe ich permanent kleine Infekte, bin immer wieder erkältet und habe Halsweh. Die Medikamente, die ich wegen einer andauernden leichten Harnwegsinfektion nehme, machen mich müde und bereiten mir Übelkeit.

So fühlt sich das Altern an. *Seufz.*

Ich schätze, von nun an gibt es nur noch eine Richtung: steil bergab.

So denkt der melancholische Teil in mir.

Ein anderer Teil schnaubt: »Sei nicht so selbstmitleidig. Sei froh, dass du lebst! Du hast gesunde Kinder und bist in der Lage zu arbeiten. *Schau nach vorne.*«

Schön und gut.

Aber ein dritter Teil von mir ist auf der Suche nach mehr.

Es gehört zur menschlichen Natur, sich verbessern zu wollen. Du musst nicht immer akzeptieren, was das Leben für dich bereithält. Wir wollen unser Schicksal selbst in die Hand nehmen. Die Fragen verzehren mich innerlich, denn es geht nicht allein um meinen Rücken, meinen Bauch und meine Infekte.

Was ist nur mit meinem starken, glücklichen jüngeren Ich passiert?

Ich mag immer noch stark und glücklich sein, aber die Abstände zwischen den guten Tagen sind länger geworden. Immer öfter wache ich in melancholischer Stimmung auf.

Alles ist grau.

Dann bedauere ich, dass ich mit den Kindern so viele Dinge nicht unternommen habe, als sie jünger waren. Ich trauere um meinen toten Vater, meinen toten Bruder und meine Mutter, die krank ist. Wenn es Schwierigkeiten auf

der Arbeit gibt, reagiere ich gereizter und empfinde Hindernisse als persönliche Niederlagen – statt sie als Herausforderungen zu sehen, die mit Kreativität und Willenskraft bewältigt werden können. So hätte ich es früher betrachtet.

Ich erstelle eine gedankliche Checkliste.

Wie steht es um die Balance in meinem Leben?



Meine Essensgewohnheiten sind, glaube ich, okay. Nach den Exzessen meiner Teenagerjahre haben sich meine Gewohnheiten nach und nach normalisiert. Ich esse, wonach mir ist, was in der Regel bedeutet, dass ich selbst koche – mit viel Gemüse und Olivenöl. Wenn mir danach ist, einen Schokokuchen zu backen oder gebrannte Mandeln unters Vanilleeis zu mischen und Karamellsoße darüber zu gießen, tue ich es, ohne groß darüber nachzudenken. An einem Abend kann ich ganz problemlos drei Toastscheiben mit viel Butter, Käse und Orangenmarmelade verputzen und mich nur flüchtig schuldig fühlen – ich weiß nicht mal genau, warum.

Aber das, was ich für gewöhnlich jeden Tag esse, ist in keiner Weise extrem. Ich liebe Tee, den ich in rauen Mengen trinke – genau wie meine Mutter und meine englische Großmutter –, aber meinen Kaffeekonsum habe ich zurückgeschraubt, weil ich davon Kopfschmerzen bekomme; erst macht er mich kribblig, dann müde.

Ich mag es, Sport zu treiben, aber ohne bestimmtes Ziel.

Wenn ich ein paar Artikel über ein neues Trainingsprogramm lese, mache ich es für ein, zwei Wochen. Ich jogge ein bisschen, wenn ich Zeit habe und das Wetter mitspielt. Dann noch ein paarmal in der Woche leichtes Gewichtheben, ein bisschen Schwimmen und Yoga.

Alles ist erlaubt, aber nichts ist in Stein gemeißelt – außer den Spaziergängen mit unserer geliebten Hündin Luna. Ich meditiere. Und ich erinnere mich noch an mein persönliches Mantra. Alles in allem bin ich kein Wrack.

Trotzdem kommt es mir vor, als würde mich die Schwerkraft übermäßig herunterziehen. Das Leben belastet mich unaufhörlich.

Ich gehe zu meinem Gynäkologen.

»Ich glaube, ich bin leicht depressiv«, sage ich zu ihm.

»Nein, Sie sind in der Menopause«, antwortet er.

Muss also alles so sein? Soll ich mich einfach ergeben? Das liegt nicht in meiner Natur.

Buddha soll gesagt haben: »Wenn der Schüler bereit ist, wird sein Meister erscheinen.« In der Bibel sagt Jesus das Gleiche: »Wer da sucht, der findet.« Der Gedanke, zu einer Reise aufzubrechen, um Neues zu erfahren, Erkenntnisse und Wissen zu erlangen, ist Teil unserer spirituellen Tradition.

Also werde ich genau das tun.



Auf einer Geschäftsreise in die Vereinigten Staaten fällt mir im Schaufenster einer Flughafenbuchhandlung ein Buch auf. Es hat einen typisch amerikanischen Titel: *Jetzt zum Traumkörper: Mit Clean Eating in jedem Alter toll aussehen und sich fantastisch fühlen*. Die Frau, die das Cover ziert, ist kein 25-jähriges Model, sondern in meinem Alter und strahlt vor Gesundheit. Sie scheint mich willkommen zu heißen.

Ihr Name ist Tosca Reno, und sie schreibt auf intelligente und überzeugende Weise über ihren Weg zu einer besseren Gesundheit. Sie erzählt, wie sie in ihren Vierzigern ihrem Leben entkam – als übergewichtige und

depressive Hausfrau, die sich nachts mit Eiscreme und Erdnussbutter vollstopfte, und eine Reise antrat, um ihre Gesundheit zurückzuerlangen.

Mit dem Eiscreme-und-Erdnussbutter-Teil kann ich mich vollkommen identifizieren. Also verfolge ich fortan ihren Blog.

Tosca bereitet Smoothies zu, trainiert mit Gewichten und nimmt viele Proteine zu sich. Doch eines Tages schlägt der Blog auf einmal eine andere Richtung ein. Es geht nicht länger um erfreuliche Tipps für ein gesundes Leben, sondern um tiefe Trauer. Toscas Mann hat Lungenkrebs und nur noch wenige Tage zu leben. Ein Teil von mir schämt sich dafür, einer amerikanischen Health-Bloggerin zu folgen, die vom Todeskampf ihres Ehemannes erzählt – inklusive Bilder vom Sterbebett. Auf einem begrüßt der sterbende Mann Arnold Schwarzenegger, der offenbar ein alter Freund ist. Das ist schön für die beiden, aber es ist peinlich, dass ich vor meinem Computer sitze und all das lese.

Dennoch bin ich wie gebannt.

Tosca Renos offene und aufrichtige Art, über die letzten Stunden ihres Mannes zu schreiben, lädt den Leser ein teilzuhaben. Nach seinem Tod und der Beerdigung sucht sie sich eine Personal Trainerin, die ihr helfen soll, die Trauer zu überwinden. Diese Trainerin ist eine blonde Kanadierin mit dem Namen Rita Catolino. Die beiden beginnen, für irgendeine Art Wettbewerb zu trainieren, an dem Tosca in Gedenken an ihren toten Ehemann teilnehmen möchte.

Was *soll* das?, denke ich.

Und zur gleichen Zeit: Wer bin ich, dass ich über jemanden urteile, der gerade einen geliebten Menschen verloren hat?

Tosca und ihre Trainerin bloggen fortan über Gesundheit, Arbeit, Liebe und ihr Seelenleben. Wenn ich lese, was die Trainerin schreibt, löst es etwas in mir aus. Es

geht um mehr als schnödes Gewichtheben oder Laufen. Es geht um inneres Licht.

Etwa zu derselben Zeit hatte ich beschlossen, mit zwei anderen Frauen eine Organisation zu gründen, die Einwanderinnen helfen soll, ihr eigenes Business aufzubauen. Der Plan war, sie mit Bildung, moralischer Unterstützung und Mikrodarlehen dazu zu befähigen, ihren Traum von eigener Arbeit und einem eigenen Einkommen zu verwirklichen. Unsere Organisation wird später »Ester Foundation« heißen, und wir stecken seit zwei Jahren in den Vorbereitungen. Nun ist es bald so weit, aber da ich für die Arbeit kein Geld bekomme, muss ich das Projekt neben meinem normalen Job als Unternehmerin und Journalistin und meinem Familienleben voranbringen.

Ich sehe mich folgendem Paradox gegenüber: Ich brauche *mehr* Energie, habe aber *weniger*. Ich denke an Flugbegleiter mit ihren Sauerstoffmasken. Was sagen sie noch gleich vor dem Start? *Legen Sie zuerst Ihre eigene Sauerstoffmaske an, bevor Sie anderen helfen*. Ich bin gezwungen, mich selbst irgendwie aufzurichten, *mir selbst neue Kraft zu geben*, um anderen Kraft geben zu können und dieses Projekt zu realisieren, für das ich brenne. Und die Zeit läuft.

Plötzlich habe ich eine Idee. Ich werde diese Rita Catolino kontaktieren und sie fragen, ob sie mich auch trainieren kann – online, über den Atlantik hinweg.



Schnell stelle ich fest, dass Rita Catolino eine Art Fitness-Promi in dieser mir fremden Welt ist und Frauen für Bodybuilding- und Fitness-Wettbewerbe trainiert. Anders gesagt: Sie ist in einer vollkommen anderen Liga unterwegs als ich.

Also schreibe ich ihr eine E-Mail:

Liebe Rita Catolino,
ich schreibe Ihnen von jenseits des Atlantiks. Ich bin weit davon entfernt, ein amerikanischer Fitness-Promi zu sein. Tatsächlich bin ich 52, habe vier Kinder und einen anstrengenden Job. Neben meiner Arbeit bin ich gerade dabei, eine Hilfsorganisation zu gründen, um Migrantinnen zu unterstützen. Doch um genug Energie für andere zu haben, muss ich selbst stark sein. Darum brauche ich Ihre Hilfe. Ich bin schwabbelig, habe Rückenschmerzen und mache gerade die Perimenopause durch. Aber ich träume von etwas anderem. Dafür brauche ich einen Plan. Können Sie mir helfen?
Beste Grüße
Maria B.

Klick.

Ich bekomme sehr schnell eine Antwort. Sie bittet mich darum, einige Fragen zu beantworten und Bilder von mir in Unterwäsche zu schicken, dann würden wir weitersehen.

Mein Mann fragt sich, wo diese Bilder am Ende landen werden, aber ich erwidere, dass sie nicht wirklich sehenswert wären, und schicke sie mit dem Fragebogen zurück. Und so einigen Rita und ich uns darauf, für einen Zeitraum von drei Monaten zusammenzuarbeiten.

Bald erhalte ich mein erstes Trainingsprogramm. Zumindest denke ich, es handelt sich um ein Training, aber tatsächlich geht es auch um Ernährung, Dankbarkeit und Ganzheitlichkeit.

In mehrererlei Hinsicht bin ich vollkommen verwirrt.

Aber drei Monate später wird mein Leben ein anderes sein. Mein Körper hat sich verändert, mein Muffin-Top ist auf frühere Maße zusammengeschmolzen. Und vor allem:

Mein schmerzender Rücken hat sich beruhigt, und mein inneres Licht leuchtet heller. Ich wache energiegeladen und voller Zuversicht auf – genauso wie früher. So stark habe ich mich seit 20 Jahren nicht gefühlt.

Die Leute fragen mich, warum meine Haut so glatt ist, welchen Sport ich mache und wie ich es geschafft habe, an den Hüften abzunehmen. Sie kommen auf mich zu und sagen mir, dass ich jünger und glücklicher wirke. Mein hell leuchtendes inneres Licht scheint eine magnetische Wirkung zu entfalten. Neue Menschen treten in mein Leben, mit neuen Ideen und einem positiven Flow. Ich finde sogar eine Lösung für einen Konflikt mit einem nahen Verwandten, der seit über zehn Jahren an mir genagt hat.

Zugleich bin ich hochmotiviert, der Frage auf den Grund zu gehen, was genau mit meinem Körper und meiner Seele geschehen ist. Gibt es eine medizinische Erklärung? Angetrieben von glücklichen Zufällen und einer großen Portion Neugierde, finde ich mich bald an vorderster Front der medizinischen Forschung wieder. Es geht darum, wie sich heimliche, niedrigschwellige Entzündungen auf den Körper auswirken und ihn vorzeitig altern lassen. Es geht um neue Erkenntnisse, die eine Verbindung zwischen Entzündungen und vielen gängigen Krankheitsbildern aufzeigen. Und es geht darum, wie eine entzündungshemmende Lebensweise – das ist nämlich genau das, worauf ich mich, ohne es zu wissen, eingelassen hatte – Alter und Verfall entgegenwirken kann. Sie macht dich zu einer stärkeren, schlaueren und strafferen Version deiner selbst.



Ich werde diese Reise auf mehreren Ebenen unternehmen.

Zuallererst geographisch. Ich wünschte, ich könnte sagen, es wäre wie in *Eat, Pray, Love*, Elizabeth Gilberts erstaunlicher Geschichte darüber, wie sie für ein Jahr nach Italien, Indien und Indonesien reist, um sich selbst zu finden. Aber so ist mein Leben nicht. Ich muss meine Arbeit machen, mich um meine Familie kümmern, Rechnungen bezahlen, vielen Verpflichtungen nachgehen, habe Kunden zu pflegen, Kolumnen zu schreiben – kurz gesagt: Da sind die Millionen kleinen Pflichten des Alltags.

Meine Reise wird vier Jahre dauern und in kleinen Schritten erfolgen, während mein restliches Leben parallel weiterläuft. Wann immer ich unterwegs bin, ob geschäftlich oder privat, versuche ich, Stückchen dessen umzusetzen, was nach und nach nicht nur meine neue Lebensweise ausmachen, sondern auch zu meiner Leidenschaft werden wird.

Dieser Prozess wird sich zu meiner Lebensgeschichte entwickeln – zu einer Geschichte darüber, welch eine enorme Herausforderung es ist, meinen Lebensstil zu ändern, eine Geschichte über meine vielen Rückschläge, aber auch über schleichende und unverhoffte Erfolge.

Auf meiner Reise wird es auch um Wissen gehen. Ich werde meinen Hintergrund als Wissenschaftsjournalistin und Biologin nutzen, um Erkenntnisse aus einer Vielzahl von verschiedenen medizinischen Fachbereichen unter die Lupe zu nehmen. Meine Puzzleteile werde ich von Ernährungswissenschaftlern und Physiologen bekommen, von Genetikern und Psychologen. Es ist eine Reise hin zu den Wurzeln des Menschseins und der Klärung der Frage, wie eine entzündungshemmende Lebensweise mich derart verändern konnte – und ob sie auch das Leben anderer Menschen ebenso beeinflussen kann.

Meine Reise wird mich an vollkommen unerwartete Orte führen und mich dazu bringen, über die westliche Medizin nachzudenken, die so viel zu bieten hat, aber ihren Ansatz erweitern muss und offener werden sollte für Emotionen,

den Menschen als Ganzes und die altehrwürdigen Traditionen, Lebensweisheiten und Heilkünste.

Vor allem wird es um die Gesundheitsrevolution gehen, die hier und jetzt vonstattengeht und gerade erst begonnen hat.

2. Mein Körper

***Was, wenn ich falle?
Ach, mein Schatz,
was, wenn du fliegst?***

ERIN HANSON

Es war das Jahr 1982, und Jane Fonda überrollte die Welt in ihrer neuesten Inkarnation.

Wie eine dreistufige Rakete hatte sie sich von der weltraumreisenden Barbarella über eine Vietnamkriegsgegnerin bis hin zu einer leuchtenden Fitness-Queen gewandelt. Leg-Lifts und Stulpen waren schwer angesagt, genauso wie etwas, das sich »Workout« nannte.

In Schweden zog der Fitnessclub »Friskis & Svettis« (»Gesundheit & Schweiß«) zahllose Menschen an, die einfach ein gewöhnliches Training machen wollten. Bei allem Respekt für den Gründer Johan Holmsäter und seine fröhliche Truppe von Trainern – das war nicht mein Ding.

Ich bin mit all diesen großen Fitnessstudios nie warm geworden, den riesigen T-Shirts und den locker sitzenden Shorts, bei denen alles frei baumelte.

Jane Fonda jedoch ... Da war etwas an ihr, diese Kombination aus Glamour und Disziplin, die in jenem

Frühling 1982 nicht nur mich ansprach, sondern Massen junger Frauen.

Jane Fonda's Original Workout.

An das Cover erinnere ich mich heute noch bis ins Detail. Jane Fonda mit Farrah-Fawcett-Frisur, an den Seiten fluffig nach hinten geföhnt. Sie trägt ein schwarz-rot gestreiftes Trikot, schwarze Leggings und Stulpen. Während ihre linke Hüfte und der Ellbogen auf dem Boden ruhen, hält sie die Beine in die Luft gestreckt und ihre rechte Hand berührt das rechte Bein. Sie wirkt glücklich und stark.

Ich kaufte ihr Buch und gab ihm einen Ehrenplatz im Regal. Ich lebte in einer kleinen Wohnung in einem heruntergekommenen Gebäude des Stockholmer Kungsholmen-Bezirks, direkt unter ein paar schwer aufgekratzten Amphetamin-Süchtigen. Ihr verlotterter Deutscher Schäferhund bellte jedes Mal, wenn jemand kam oder ging, was gefühlt ständig der Fall war.

Zu der Zeit hatte mein damaliger Freund gerade mit mir Schluss gemacht. Das ewige Thema: verlassen werden, Schmerz, Demütigung. Weil er mir nicht erklären konnte warum, sodass ich es verstanden hätte, war für mich die natürliche Schlussfolgerung, dass ich irgendwie mangelhaft war. Ich war nicht attraktiv genug, klug genug oder einfach gut genug. Mein Schmerz fand in Fressorgien seinen Ausdruck. An einem Tag nahm ich ausschließlich Frischkäse und Brokkoli zu mir, am nächsten Tag gab es dann raue Mengen an Eiscreme, Keksen – und Selbstekel.

Und so ging es immer weiter, ein Kreislauf, der zwischen Halbverhungern und Kohlenhydratbomben wechselte. Ich fühlte mich miserabel und hatte dank meiner chaotischen Essgewohnheiten Kopfschmerzen. Das hatte Auswirkungen auf mein Studium und meinen Teilzeitjob als Assistenzärztin in einem nahegelegenen Krankenhaus. Mein Apartment war immer kalt, wodurch ich gezwungen war, den Ofen in der Küche anzustellen und

die Tür offen zu lassen. Überall lag der Gasgeruch in der Luft.

Ich hatte Freundinnen, die sich mit Absicht regelmäßig übergaben. Aber ich konnte nicht auf Kommando spucken – ich war eine gescheiterte Bulimikerin. Mein Gewicht schwankte mitunter um fünf bis sechs Kilo im Monat. Und wenn ich zu viel aß, bestrafte ich mich selbst, indem ich am nächsten Tag nur Wasser trank.

Meine Freunde und ich probierten Woche für Woche jede neue Diät aus den Frauenzeitschriften aus. Die Stewardess-Diät. Die Eier-Diät. Die Scarsdale-Diät. Eine Freundin empfahl mir die neue Wein-Diät, die im Grunde nur aus Weißwein und Eiern bestand, selbst zum Frühstück.

»Es ist großartig, du merkst nicht mal, wie hungrig du bist«, sagte sie.

Aber auch Jane Fonda hatte mit Essproblemen zu kämpfen, die sie durch Training bewältigte. Sie schrieb:

»Verbrenn es! Schwitze! ... Keine Ablenkungen. Fokussier dich. Das ist dein Moment! ... Dein Ziel soll es sein, dir deinen Körper vorzuknöpfen und so gesund, stark, flexibel und wohlproportioniert zu machen, wie du kannst!«

Das waren kraftvolle Mantras in den Ohren einer Frau, die gerade verlassen worden war, und eine Chance, durch harte Arbeit wieder in die Spur zu kommen.



Ich lag auf dem kleinen Teppich vor dem Zweiersona in meinem Einzimmerapartment und versuchte, die Abbildungen im Buch nachzustellen. Meinen Couchtisch hatte ich weggeschoben, um mehr Platz für all diese neuen Übungen zu haben. Wie üblich hatte ich den Gasofen angezündet und die Tür offen gelassen, um das Apartment

zu beheizen. In der Wohnung über mir war es laut, weil dauernd Leute kamen und gingen und der Deutsche Schäferhund bellte.

Es war hart, meinen Hintern 250 Mal anzuheben, wie Jane mich anwies, aber je härter es war, desto stärker war mein Gefühl, neugeboren zu werden. Ich war dabei, durch den Schmerz hindurch zu jemand Neuem und Besserem zu werden. Ich wollte so sein wie Jane Fonda auf dem Buchcover.

Zu der Zeit wurde eine gute Freundin von mir ebenfalls von ihrem Partner verlassen. Zu zweit bildeten wir eine Selbsthilfegruppe für verlassene Frauen und verbrachten mehrere Wochen damit, unsere Trennungen zu analysieren – wer hatte was zu wem gesagt. Unsere Gespräche liefen immer aufs Gleiche hinaus: die einstimmige Verurteilung zweier komplett ignoranter junger Männer. Unser Urteil war umfassend, es schloss die Persönlichkeit, die Moralvorstellungen und das Aussehen mit ein.

Nach einer Weile war meine weise Freundin der Meinung, wir sollten vom Sofa hochkommen, unser Repertoire erweitern und vielleicht etwas Sport treiben. Und wie gesagt, es war die Zeit, in der Jane Fonda Einzug hielt. Das war ein Großereignis in einem Schweden, das damals ruhiger und beschaulicher war als heute. Die Zeitungen *Expressen* und *Aftonbladet* berichteten über einen weltweiten Trend, der in Gestalt einer Frau namens Yvonne Lin in Stockholm angekommen sei.

Yvonne Lin war damals Weltmeisterin in der Martial-Arts-Disziplin Wushu, von der ich bis dato noch nie gehört hatte. Sie war nach Hollywood gegangen, um von Jane Fonda zu lernen und ihre Trainingsmethoden zu verinnerlichen. Und jetzt startete sie in der Markvardsgatan, einer kleinen Seitenstraße der Sveavägen, Schwedens erstes Workout-Center.

Jetzt würden wir Jane Fonda richtig kennenlernen.

Wir betraten das Studio wie einen Tempel, ehrfürchtig und still – und waren sofort perplex. Eine Gruppe erwachsener Männer lief im Raum umher, angeleitet von jemandem, der dem Martial-Arts-Meister Bruce Lee sehr ähnlich sah. Statt Stulpen hatten sie Holzpistolen und taten so, als würden sie aufeinander schießen. Einer rief »Peng!«, als er mit einer Serie von Karatehieben auf einen Ziegelstein eindrosch. Ich erkannte zwei, die oft in Klatschzeitschriften abgebildet waren. Aber wo war Jane?

Es stellte sich heraus, dass die Räumlichkeiten auch von Yvonne Lins Ehemann genutzt wurden, einem Martial-Arts-Meister, und dass gerade eine Art Selbstverteidigungs-Training stattfand.

Wir schlichen weiter in den nächsten Raum. Als dann Yvonne Lin hereinkam, in einem engen Outfit mit perfekt sitzenden Stulpen, und »Don't You Want Me« von Human League mit vollem Bass aufdrehte, war ich hin und weg.

Das war etwas völlig Neues.



Die Workouts hatten den Rhythmus und die Choreografie von Tanznummern. Sie konzentrierten sich auf exakt die Körperpartien, die ich in Form bringen wollte; sie hatten Glamour, Eleganz und Humor und pendelten zwischen Präzision und freiem Ausdruck. Diese Workouts machten glücklich und befeuerten unser Selbstvertrauen, nicht zuletzt, weil wir vor einem großen Spiegel trainierten und uns 45 Minuten am Stück selbst betrachteten. Es war wie in einem Broadway-Stück, als wären wir Teil eines Tänzerinnen-Line-ups in *Fame* und würden uns gemeinsam den Weg zum Erfolg und zum perfekten Körper ertanzen.

Heute, über 30 Jahre später, sehe ich den Narzissmus, der darin liegt. Die Fixiertheit auf den Körper, verpackt als

Neo-Feminismus, zusammen mit einer Geschäftsmentalität, die sich als Gesundheitsbewegung ausgibt. Ich erinnere mich an Jane Fondas fast verzweifelt verkrampften Kiefer, als ich sie einmal ein paar Jahre später fürs Fernsehen interviewte. Sie war eine schwächliche Frau, die ein wenig furchtsam auf mich wirkte – weit entfernt von der befreiten Workout-Rebellin, an die wir alle geglaubt hatten.

Aber sie war ein Kind ihrer Zeit. Die USA und Europa hatten die Hippies, Unisex-Kleidung und politischen Demonstrationen der 1960er und 1970er Jahre hinter sich gelassen zugunsten von Weißwein, Shrimps, der Wall Street, Schulterpolstern, Yuppies und einer neuen Interpretation von Männlichkeit und Weiblichkeit. Und ja, es ging hauptsächlich um den Körper und materielle Dinge. Oder, wie Melanie Griffith zu Harrison Ford im Kultfilm *Die Waffen der Frauen* sagt: »Ich habe ein Gespür fürs Geschäft und einen Körper für die Sünde. Ist das vielleicht ein Fehler?«

Das Ideal lag wahrscheinlich irgendwo dazwischen. Aber wir sollten unser vergangenes Ich mit Mitgefühl betrachten. Vielleicht brauchten wir unsere tägliche Dosis Jane Fonda, um erwachsene und »vollständige« Menschen zu werden. Wie dem auch sei, unsere kleine Selbsthilfegruppe, »Die Ex-Frauen«, brauchte den täglichen Kick. Und nach und nach verblasste das Gefühl, verlassen worden zu sein.



Allmählich kamen auch meine extremen Essensgewohnheiten zur Ruhe. Eines Morgens hatte ich einen Durchbruch. Ich saß zu Hause in meinem Apartment am Esstisch. Durchs Fenster konnte ich im Hof zwei kleine Kinder spielen sehen. Am vorigen Abend hatte ich

Sandwiches gegessen, Eiscreme und Süßigkeiten. Ich war unruhig, fühlte mich schuldig und überlegte nun, ob ich ein Anrecht auf Frühstück hatte.

Ich versuchte mir Gedanken darüber zu machen, wie mein Verhältnis zu Essen aussah und welche Gefühle es in mir auslöste. Ein Bild stieg in mir auf, ein Kreis oder eine Spirale: Auf eine Crash-Diät folgte Hunger, darauf folgte Überessen, wodurch ich mich schlecht fühlte und wiederum das Gefühl bekam, eine neue Diät beginnen zu müssen. Der Kreislauf setzte sich immer weiter fort. Diät – Hunger – Überfressen – schlechte Gefühle – Diät – Hunger ...

Ich bekam den Hunger, der sich einstellte, wenn ich tagelang ausschließlich kleine Brokkoliröschen und Frischkäse gegessen hatte, nicht unter Kontrolle. Genauso unmöglich war es mir, das übermäßige Futtern zu beenden, wenn ich einmal damit begonnen hatte. Ebenso wenig hatte ich den Kummer im Griff, den es mit sich brachte. Aber zwischen dem Kummer und der Entscheidung, eine Diät zu beginnen, gab es ein kleines Zeitfenster – ein Fenster der Willenskraft.

In diesem Moment am Esstisch kam mir der Gedanke: Ich konnte mich schlecht fühlen und mir trotzdem erlauben zu frühstücken.

Eine neue Spirale war erschaffen. Es war ein besserer Kreislauf, bei dem ich mir immer erlaubte zu essen, auch wenn ich am Abend zuvor zu viel konsumiert hatte. Da ich nicht mehr so streng Diät hielt, war ich nicht mehr so hungrig und meine Ausschweifungen wurden gemäßiger, schlichen sich letzten Endes sogar aus. Jane Fonda hat mir diesen Sieg verschafft. Doch die Harmonie war brüchig. Ich musste Sport treiben, um die Balance zu halten.

Yvonne Lin beschloss, Workout-Lehrer auszubilden. Wir waren eine große Gruppe hoffnungsvoller junger Frauen, die beim Vorsprechen antraten. Ich war nun eine völlig andere Person als noch ein paar Monate zuvor. Mein

Verhältnis zu Essen hatte sich gemäßigt, ich war stärker und hatte ein höheres und beständigeres Energielevel. Und ich war abhängig vom Sport, der mich gerettet hatte.

Als das Vorsprechen anstand, fühlte es sich an, als ginge es um Leben und Tod. Ich stand mit den anderen Frauen in einer Reihe und machte wie besessen Aerobic. Obwohl ich nie der athletische Typ gewesen bin, hoffte ich, genommen zu werden.

Und ich wurde ausgewählt. Als wir das erste Mal zusammentrafen und uns einander vorstellten, war ganz Schweden vertreten. Wir bildeten einen Querschnitt des Landes, was Bildung und Hintergrund anging. Wir kellnerten, richteten Zähne und arbeiteten im Einzelhandel. Wir waren Studentinnen. Wir tanzten oder lehrten. Wir waren ganz gewöhnliche Mädchen, aber auch Mädchen mit mysteriösen Beschäftigungen, die in Stockholms Underground-/Fashion-/Kunst-/Promi-Szene unterwegs waren. Wir bildeten eine wahre Schwesternschaft in den beengten Umkleideräumen.

Als ein Mitglied unserer Schwesternschaft gerade ein Baby bekommen hatte, betrog ihr Freund sie mit einem TV-Sternchen. Nachdem sie fremde schwarze Seidenunterwäsche in ihrem Bett fand, als sie mit ihrem Neugeborenen nach Hause kam, war die Schwesternschaft stärker als je zuvor, und unsere Ur-Energie toste. War dieses TV-Sternchen nicht eine Schlange und der Freund ein Schwein? Wir wachten über die verlassene Mutter wie Löwinnen. Niemand sollte ihr etwas zuleide tun.

Wir trainierten stundenlang am Stück, Tag für Tag.

Ich begann, die zugrundeliegende Struktur zu erkennen. Man begann mit einem Warm-Up, trainierte dann die Schultern, den Rücken, die Bauchmuskeln und die Hüften, die Beine, den Po und schließlich wieder die Bauchmuskeln. Dahinter steckte ein System, und ich erkannte, welche Übungen für welches Körperteil geeignet waren. Außerdem lernte ich, mich in die Musik

hineinzufinden und richtig zu zählen – die Bewegung fiel immer auf die Eins, die Drei, die Fünf und so weiter.

Wir lernten, wie man vor einer großen Gruppe steht, sich bewegt und redet, und wie man es schafft, dass sich alle in dieselbe Richtung bewegen. Wie man für Energie und Freude sorgt und die Teilnehmer motiviert. Das war besonders wertvoll.

Wir lernten auch, Dinge sehr oft zu tun. Da wir keine Gewichte benutzten, nahmen wir Widerstandsbänder und wiederholten die Bewegungen ohne Ende – zum Beispiel hoben wir ein Bein 155-mal in einem bestimmten Winkel an. Dafür musste man zäh sein, aber wir lernten, zäh zu sein. Auch das war sehr wertvoll.



Ich hatte in Stockholm Physik und Mathematik studiert, anschließend Biologie. Da Humanbiologie spannend war und ich dabeibleiben wollte, es in dem Frühjahr aber keine Kurse in Stockholm gab, ging ich nach Lund. Es war März, als ich mit dem Zug von Stockholm gen Süden fuhr, und die Nächte in Lund waren klamm, kalt und rau. Damals gab es noch keine Rollkoffer, also trug ich meine zwei schweren Koffer vom Hauptbahnhof zu dem Apartment, das ein Freund mir überlassen hatte. Die Wohnung hätte möbliert sein sollen. Das stellte sich als Ansichtssache heraus.

Es gab einen Küchentisch, ein Einbaubett, einen ausgestopften Adler und ein Salzwasseraquarium mit Fischen aus einem norwegischen Fjord, die der Besitzer im Rahmen eines Seminars in Meeresbiologie gefangen hatte.

Ich fühlte mich zunächst einsam in dieser Stadt voller junger Leute, die sich alle zu kennen schienen. Mein Genetikkurs, den außer mir nur eine Handvoll Leute besuchte, eignete sich dementsprechend schlecht zur