

Michelle Krabinz

*Die
Organ-Chroniken*



Gefurzt wird später

Anmerkungen zur Autorin:

Michelle Krabinz ist eine junge Künstlerin mit vielseitigen Interessen: Schriftstellerei, Schauspielerei, Malerei und Fotografie gehören zu ihren Leidenschaften – ebenso wie Essen.

Den Grundgedanken für „Die Organ-Chroniken“ bekam sie eines Morgens auf einer Bahnfahrt und begann seitdem, ihre vielseitigen Nahrungsmittel-Umstellungen und Ernährungserfahrungen spielerisch in Einzelwerken zusammenzufassen.

Nachdem Teil 1 – „Warten auf das Klo“ (2017) – von der Leserschaft begeistert angenommen wurde, entschied Michelle Krabinz, die Organ-Chroniken mit einem zweiten Teil fortzuführen. Hierbei sind neue Einflüsse aus ihrer derzeitigen Ausbildung zur Gesundheits- und Krankenpflegerin eingeflossen, weshalb es im zweiten Teil einige neue ‚Figuren‘ gibt.

In diesem Sinne:

Viel Spaß beim Lesen – und Essen!

Anmerkungen zum Buch:

Im ersten Teil der Organ-Chroniken wurde die Figur „Geist“ eingeführt. Diese wird weiterhin als Steuerungszentrale der Wahrnehmung erwähnt werden. Der Verstand hingegen ist für die Erinnerungen und Analyse zuständig. Wenn nicht genauer differenziert, werden beide unter dem Begriff „Gehirn“ zusammengefasst. Zudem gibt es die Figur „Gewissen“, welche zwar nicht unbedingt zu den Organen zählt, jedoch zum besseren Verständnis des ‚inneren Konflikts‘ miteinbezogen wird.

In diesem Buch – dem zweiten Teil der Organ-Chroniken – werden ebenfalls einige Figuren auftauchen, die streng genommen nicht zu den Organen hören oder nur im Volksmund als solches bezeichnet werden.

Und übrigens: Die Haut – welche ab sofort auch mitreden darf – ist sogar das größte Organ des menschlichen Körpers!

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1: Die Britta-Diät

Kapitel 2: Dichter und Denker

Kapitel 3: Fast Food

Kapitel 4: Wenn die Schulbank drückt

Kapitel 5: Schnurren statt Knurren

Kapitel 6: Ernährungsumstellung

Kapitel 7: „Eis mit Heiß“

Kapitel 8: Beckenbodentraining

Kapitel 1: Die Britta-Diät

Verstand: Okay, Leute. Alle mal herhören. Wir machen ab sofort die Britta-Diät. Also gibt es folgende ...

Darm: Wie bitte?

Magen: Wir machen die was?

Verstand: Die Britta-Diät. Das ist eine komprimierte Mischform aus allen Diäten, die Britta schon mal ausprobiert hat. Und sie funktioniert hervorragend!

Magen: Wer ist Britta?

Verstand: Eine Freundin von uns. Aber das spielt jetzt keine Rolle. Jedenfalls hat sie diverse Diäten durchprobiert – zum Beispiel Low Carb, Ketogene Diät, Paleo-Diät, Salz-Diät, Brigitte-Diät ...

Magen: Hä? Ich dachte, sie heißt Britta ...

Verstand: Das ist doch eine Andere.

Magen: Ach so.

Darm: Klingt alles viel zu kompliziert für meinen Geschmack.

Nieren: Und Salz-Diät klingt nicht besonders gut. Da muss man bestimmt ganz viel trinken und dann ...

Blase: Ganz viel trinken? Oh nein! Das schaffe ich nicht. Wir haben doch gerade erst mit dem Beckenbodentraining

angefangen und den ständigen Harndrang in den Griff bekommen.

Verstand: Nun mal keine Panik. Niemand muss hier zu viel trinken. Wir machen ja keine Salz- sondern eine Britta-Diät. Also folgendes: Wir essen nur noch saisonorientiert, wenig Kohlenhydrate, viel Grünzeug - Chlorophyll ist nämlich gut für die Mitochondrien - und lassen uns zur Not einfach das Fett absaugen.

Magen: WAS?? Absaugen?

Darm: Klingt ekelig.

Gewissen: Aber danach sieht die Haut so schwabbelig aus. Nicht, dass wir noch Falten kriegen. Das wäre sehr peinlich! Oder noch schlimmer: Vielleicht müssen die übriggebliebenen Hautröllchen weggeschnitten werden, damit der Bauch wieder straff wird. Das würde überall Narben geben ...

Verstand: Okay, schon gut. Fettabsaugen ist nur eine Notlösung, falls gar nichts mehr klappt. Außerdem könnten wir uns das momentan sowieso nicht leisten.

Magen: Na, dann ist ja gut!

Verstand: Also, um auf die Diät zurückzukommen: Es wird weniger Kohlenhydrate geben. Dadurch könnte es passieren, dass ab und zu kein konkretes Sättigungsgefühl auftritt. Aber keine Panik! Solange wir genügend Nährstoffe aus der Nahrung gewinnen können, ist alles in Ordnung. Also keine hektischen Hunger-Signale bitte.

Magen: Nicht mal nach Grünzeug?

Milz: Oder Probleme beim Blut filtern?

Magen: Was willst du denn jetzt? Das hat mit unserer aktuellen Situation überhaupt nichts zu tun.

Verstand: Wenn jetzt alle mal einfach zuhören würden, statt mich die ganze Zeit zu unterbrechen ...

Darm: Heißt das, dass es insgesamt weniger zu verdauen gibt? Dann hätte ich endlich mal wieder Zeit, hier ein bisschen aufzuräumen. Vorausgesetzt wir essen nicht zu spät abends. Wenn alles über Nacht in mir rumliegt, ist das kein schönes Arbeitsklima.

Magen: Ha! Erzähl du mir nichts von Arbeitsklima. Immerhin ist alles von mir schön vorgewärmt, wenn es bei dir ankommt. Ich muss mir ständig diese kalte Kost reinziehen. Wenn ich schon alleine an Milkshakes denke ...

Verstand: Die wird es bei der Britta-Diät ja nicht geben. Kein Eis. Enthält zu viel Zucker.

Magen: Toll! Wie wäre es stattdessen mit einer schönen, heißen Schokolade?

Verstand: Ich dachte, zu heiß magst du nicht?

Magen: Na ja, sie muss nicht unbedingt kochend heiß sein. Aber alles auf Magentemperatur ist okay.

Verstand: Geht sowieso nicht. Zu viele Kalorien, schon allein durch die Sahne.

Magen: Die könnten wir ja weglassen. Ist sowieso oft viel zu fettig ...