

Lydia Fillbach

ESSEN-ZEN

 **BUCH**
SCHMIEDE



Mag. Lydia Fillbach, geb. 1962, als Wiener Stadtkind in einer Altbauwohnung aufgewachsen, liebt das kulturelle Angebot der Stadt Wien und lebt bis heute dort in einer Wohnung. Trotzdem sind die Natur und ihre Sehnsucht danach immer Antrieb gewesen, sich bei der

Versorgung ihrer Familie und sich selbst zu fragen: **Wo kommt mein Essen her?** Besonders herausfordernd war diese Frage während ihrer 10-jährigen selbstständigen Tätigkeit als Steuerberaterin und Wirtschaftsprüferin. Während dieser Zeit bekam sie ihre beiden Söhne. Ihre gesundheitlichen Probleme sowie die der Familie brachten sie auf den Weg, **im Großstadt-Dschungel nach wahrhaft Nährendem zu suchen.** Nach ihrem Burnout folgten 10 Jahre Tätigkeit als *Selfness*-Coach. 2012, im Alter von 50, eröffnete sie mit ihrem *Lebenswert*-Laden den ersten *Grünen Smoothies*-Shop Wiens. Während all der Jahre war sie immer am Stöbern und Forschen, wie das Stadt-Leben gesund lebbar ist. **Essen ist einfach, gesundes Leben in der Stadt möglich.** - Dazu gibt sie hier zahlreiche selbst erprobte Praxis-Tipps.

Lydia Fillbach

ESSEN-ZEN

Finde Dein Essen

Finde Deine Essenz

Gesund Essen und Leben in der Stadt

Erkenntnisse aus 7 Jahren

Lebenswert-Feinkostladen für Leib und Seele

Edition My UrbanHealthyMe

© Mag. Lydia Fillbach, Herbst 2019

www.lebenswert-wien.at

www.urbanhealthyme.com

Buch-Finalisierung: Dr. Manfred Greisinger

www.stoareich.at

Cover-Foto: Maria Noisternig

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin/des Autors:

Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien

www.buchschmiede.com

ISBN

978-3-99093-329-9 (Paperback)

978-3-99093-330-5 (Hardcover)

978-3-99093-331-2 (e-Book)

Printed in Austria

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verarbeitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Gewidmet ...

**... Mutter Erde und all ihren Kindern,
meinen Söhnen Xaver und Kilian,
für eure lebenswerte Zukunft.**

**Danke, Herzensmensch Manfred,
der mich u. a. zum Schreiben ermutigt hat.**

**Danke an meinen Körper, der mir so vielfältige
Erfahrungen in diesem Leben ermöglicht.**

**Danke an meine Freundinnen und Freunde,
die mir auch als Kund/-innen all die Jahre
die Treue in meinem Geschäft hielten.**

**Danke an all jene Menschen, die mir in meinem
Lebenswert-Laden all jene Fragen gestellt haben,
deren Beantwortung meinen Wissensschatz
so vielfältig erweitert haben.**

Zen hat das Ziel, die Aufmerksamkeit auf die Wirklichkeit selbst zu sammeln und nicht auf unsere intellektuellen oder emotionalen Reaktionen auf die Wirklichkeit. Und Wirklichkeit ist das stets Wachsende und sich Wandelnde und nicht zu Definierende, das wir Leben nennen und das nie auch nur einen Augenblick stehen bleibt, damit wir es in ein System von Kategorien und Ideen zwingen können.
(aus dem Zen-Buddhismus)

Leben ohne Rezept

Ich sollte ein Buch schreiben, über's gesunde Essen, über's gesunde Leben. Mit vielen Rezepten, wie das geht. – Dieser Wunsch wurde oft in den letzten 7 Jahren an mich als „Lebenswert-Expertin“ herangetragen.

Hier ist nun die Antwort – dazu begleite ich DICH durch dieses Buch und spreche Dich mit DU an, so wie auf der Berghütte, wo die Wanderer, nach dem beschwerlichen Aufstieg, mit einem freundschaftlichen „Griß di“ willkommen geheißen werden, um Rast zu machen.

Du suchst eine Anleitung zum Kochen? Oder ein Rezept für's gesunde Leben?

Du weißt natürlich, dass es kein Rezept der Welt gibt, das für alle Menschen gleich wirkt?!

Was wirkt und wie, ist höchst individuell. - Ja, eigentlich eh klar, sagst Du! - Aber es muss sich doch etwas finden lassen, das für uns alle gut ist? Fragst Du, und das frag(t)e ich mich auch.

Mit Siegel: Bio, Regional, Nachhaltig, Fairtrade, Vegetarisch, Vegan oder doch zurück zur „Essensnormalität“ (mit tierischem Protein am Teller)?

Free from: Gluten, Laktose, Allergenen. Und was ist mit: Paleo, Lowcarb, Rawfood, Superfood?

Was nährt wirklich?

Dieses Buch betrachtet Nahrung philosophisch, gleichzeitig aber auch alltagstauglich und ökologisch. Ich wiederhole mich dabei immer wieder und das mit Absicht! Denn es ist wie mit einem Mantra oder dem Rosenkranz-Beten. Nur durch die Wiederholung dringen wir in tiefere Schichten unseres Bewusstseins vor und die Redundanz dient der Verinnerlichung.

Wie das Leben sich in seiner gesamten Vielfalt zeigt, so gibt es auch den Versuch von Kategorien und deren Unterteilungen. Ein Buch hat ja – üblicherweise – auch ein Inhaltsverzeichnis, das den roten Faden zeigt. Mein Buch ist anders – wie mein Leben: So wird Dich hier ein *grüner Faden* durch den Ernährungs-Dschungel, wie durch „Kraut und Rüben“, führen. Es ist wie eine „Schnitzel-Jagd“ oder „Schwammerl-Suche“, man muss den gewohnten Weg verlassen, um Begehrtes zu finden. – Und dann heißt es dranbleiben; dem neuen Pfad beherzt folgen ... - Bis zum Schluss. Wie gutes Essen, bei dem man den Teller bis zum letzten Krümel leert.

Was kommt nach dem Essen?

Zufriedenheit, Erleichterung, Entspannung, Energieschub und wohlige Sättigung.

Oder Erschlaffung, Ermüdung, Unwohlsein bis hin zu Blähung und Bauchschmerzen oder sogar Erbrechen. Übergewicht oder Untergewicht als Folge davon sind meist verschobene Symptome.

Was falsch läuft, spüren wir alle in der Tiefe unserer verschollenen Instinkte leider nur sehr spärlich. Die Wahrheit ist unbequem und manchmal sterben

Menschen lieber, als etwas Gewohntes zu hinterfragen oder gar zu ändern.

Was könnte uns alle – denn wenn es viele machen, wird man mitgerissen – aus dieser Trance aufwecken und uns gesunden lassen?

Nur wenn etwas gut schmeckt, tut's noch lange nicht gut! Auch wenn es wichtig ist, dass es gut schmeckt, weil ja dann die Glückshormone durch den Körper fluten!

Was ist das Essensgeheimnis?

Wird das Tier von seiner natürlichen Umgebung getrennt und eingesperrt, muss der Halter/Hüter es füttern und versorgen. Es bekommt Essensrationen und gefressen wird, was in den Trog kommt!

Ein guter Hüter erkennt die Natur des Tieres und sorgt für möglichst artgerechte Haltung. Sonst wird es krank oder zumindest neurotisch, denn so eine widernatürliche Umgebung ist Nerven aufreibend!

Ein Tier, in seiner natürlichen Umgebung lebend, zeigt seinem Nachwuchs instinktiv, was es tun muss zum Leben und Wachsen.

Die Prägung der Kinderzeit – ob Tier oder Mensch – sitzt tief in unserem Unterbewusstsein fest.

Denn was wir in der Baby-Trance gesehen und nachgemacht haben, halten wir „instinktiv“ für richtig. Es wird durch die dabei empfundenen Gefühle so tief verankert, dass es uns das Überleben zu sichern bedeutet, vor allem wenn Essen mit Zuwendung erhalten gleichgesetzt wird.

Was, wenn wir als Menschen, geboren in der westlichen Welt, im Zeichen der Leistungs- und Konsumgesellschaft, gewöhnt an die Errungenschaften der Zivilisation, von Geburt an tief geprägt sind auf ein Verhalten, das uns mehr schadet als nützt?! Ist die menschliche Instinktnatur noch in der Lage, sich auf natürliche Art selbst zu versorgen, so wie es sich das Fohlen von seiner Mutterstute abgeschaut hat? Ganz ohne Worte, Berater, Studien oder wissenschaftliche Erkenntnisse?

Brauchen wir Wissenschaftler, Ärzte, Ernährungsberater, um zu verstehen, welches Essen unserer Natur entspricht?

Welche Nahrung ist es, die uns nährt, ohne zu schaden?

Ich höre oft, dass Genuss beim Essen das Wichtigste wäre – was schmeckt, kann doch nicht falsch sein?

„Ich brauche einfach was Süßes, das will mein Körper!“ - So raunt es - durchaus auch in mir - verführerisch.

Dass zu viel Zucker als schädliche Substanz wirkt und im Körper wie eine Droge abhängig macht, ist mehr als erforscht, bekannt und allgemein gültig. Trotzdem ist Zuckersucht öffentlich legitimiert und Zucker als über den Supermarkt frei erhältliches, unbeschränkt verfügbares Lebensmittel deklariert. Was als *Lebensmittel* gelten darf, bestimmen staatliche Behörden, die sich durch wissenschaftliche unabhängige Studien nur marginal beeinflussen lassen. Volksgesundheit oder Volkskrankheit sind schließlich auch im Interesse jener Unternehmen, die mit Lebensmitteln, Gesundheit und Krankheit ihre Gewinne machen.

Die industrielle Revolution und Arbeitsteilung haben uns von den Gärten und Feldern weggeholt, wo wir uns mit regionalen Gemüsen und Früchten als Selbstversorger ernährt haben. Darin liegt die Sehnsucht, die ich im Gemeinschaftsgarten im Gemeindebau neben meinem Laden sehen - und nachfühlen - kann. Ein Stück Land zu bepflanzen, um ein Stück Autonomie und Selbstversorgung zurück zu holen. Die großen Supermärkte - links und

rechts die Straße rauf und runter - verführen uns, den bequemen Weg einzuschlagen: Greif zu und nimm mehr! Ein Aktions-Angebot jagt das andere. Der Einkaufswagen ist größer als wir benötigen. Die volle Kraft psychologisch wirksamer Methoden findet Entfaltung, sobald Du über die Schwelle des Konsumtempels gehst. Das ist der Konsumenten-Flow! Shoppen - bis die Wägen voll sind.

Während das wahre Paradies draußen vor den Toren der Häuser, Wohnungen, Städte still auf uns wartet, wird das Land in Übersee industriell ausgebeutet und missbraucht, um in den Ballungszentren mit Supermarkt-Illusion aus Nah & Fern, im 24 Stunden Takt an 365 Tagen im Jahr, nährende Fülle vorzugaukeln.

Doch solange wir alle „Geld verdienen“ gehen, das wir dann „wohlverdient“ ausgeben, werden wir unser Feld nicht bestellen, denn die Mühsal des Ackerbaus haben wir hinter uns gelassen.

Die Fülle unserer westlichen Welt wird zur Falle für die Gesundheit.

Warum brauchen wir so viel Zucker als Beruhigungs- oder Aufputzmittel?

Weil die süßen Früchte Reife und Vitalstoffvielfalt der Natur bedeuten, die in unseren Genen als stärkendes Futter die Körperzellen jubilieren lassen?

Oder weil süße Muttermilch, direkt vom Busen gesaugt und genuckelt, uns als Baby genährt und beruhigt, in Sicherheit gewiegt hat? Das ist der Baby-Flow! Wenn süßer Geschmack über die Zunge läuft und wir dabei getragen und gehalten werden.

Wenn Du im Flow bist, denkst Du dann jemals ans Essen? Packt Dich dann das Hier & Jetzt so vollkommen ins TUN, Deiner Dir innewohnenden Kreativität? Du könntest z.B. beim Essen-Zubereiten so in den Flow kommen, dass Du ganz vergisst, dass Du hungrig bist. Weil es Dich einfach erfüllt, mit Lebensmitteln zu hantieren, Du damit anderen Menschen Nährendes bereitest, oder gar, weil Du für Dich selbst kochst?

So viele Menschen, die bei mir im Laden landen, um sich Ernährungs-Tipps zu holen, stöhnen dann bei der Aussicht auf's Selbstversorgen durch Selbst-Zubereiten ihrer Mahlzeiten: „So viel Zeit habe ich nicht.“ - „Nein, kochen mag/kann ich nicht.“ Der schnelle Kick aus einem im Vorübergehen besorgten Fast-Food, ein bisschen „Papiergeraschel“ und schon ist es vorüber, mit wenigen Bissen einverleibt, ist so viel bequemer. Oder die Kraft reicht

einfach nicht aus, weil das Leben, das geführt wird, so kraftraubend ist.

Ich nehme mich da nicht aus: Mein Ladenleben ist anstrengend und zehrt an meinen Kräften. Hätte ich nicht so viel echt Nahrhaftes um mich versammelt, ich wüsste nicht, was ich dann täte!

Ich habe das gemacht, was man in der Sucht-Therapie *Umgebungsveränderung* nennt. Ich muss nicht mehr in den Supermarkt zum Einkaufen, so wie ich nicht auf die Rave-Party gehe, wo die Dealer gleich beim Eingang das passende „Pillchen“ zur Stimmungsaufheiterung anbieten.

Glaubst Du, dass Dich ein neues Rezeptbuch zum perfekten Essen für Dich bringen wird?

Wir suchen ständig nach neuen Wegen und gehen doch letztlich nur im Kreis.

Die Mitte fühlt sich immer leicht an wenn das, worum sich alles dreht im Leben – die Basisversorgung mit den lebenswichtigsten Dingen, wo gesundheitsförderliches Essen dazu gehört – so gut gesichert ist, dass Du die nächste Stufe der Entwicklungsleiter erklimmen kannst, ohne Gefahr für Leib und Leben.

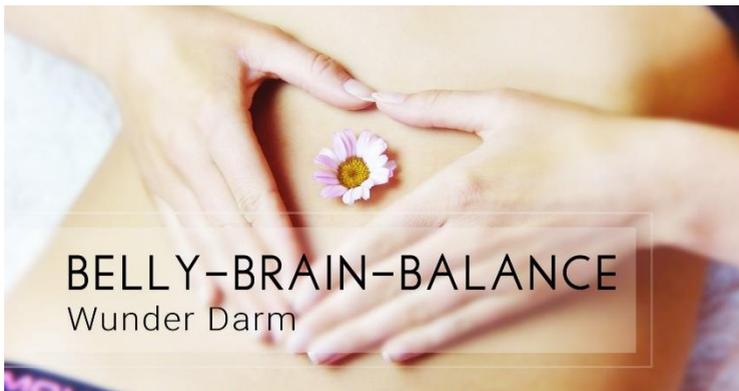
Viele sind am Gipfel ihrer beruflichen Karriere stehend einfach tot umgefallen, weil sie ohne stabiles Basislager während des Aufstiegs nicht mehr gut mit energetisierendem Nachschub versorgt waren. Sie konnten die Zeichen des Köpers nicht mehr lesen, die Signale nicht spüren. Wenn wir unser Essen als Droge benutzen, auch unter dem Deckmantel des Genusses, weil es als Ersatzbefriedigung dient oder das Genießen selbst zur Sucht wird, dann wird Dein Körper es so geduldig ertragen wie unsere Erde, die stets für uns und nicht gegen uns ist, egal wie wir agieren. Weil wir Erdenkinder sind, hält die Erde mit mütterlicher Geduld unserem Wüten und gierigen Gelüsten stand - was schon das alte hermetische Prinzip aussagt: *Wie oben, so unten. Wie außen, so innen.*

Was, wenn wir uns als schöpferische Wesen jederzeit neu kreieren und unser destruktives Verhalten – so sehr es in der Tiefe unseres Unterbewussten/ Unbewussten auch verankert sein mag – mit einem Wimpernschlag ändern könnten?!

Das *Gesetz der Anziehung* und der uns innewohnende göttliche Funke bieten uns Potenzial zur Entfaltung, die grenzenlose Möglichkeiten erlauben. Manchmal dauert es Jahre und wir liebäugeln ein wenig hier, ein wenig dort, mit Sehnsucht nach der Veränderung, doch letztlich unentschlossen. Und

dann, eines Tages, treffen wir DIE Entscheidung und unser Leben macht einen Quantensprung. Oder wir gehen täglich einen bedächtigen Schritt nach dem anderen und sind plötzlich dort, wo wir immer hinwollten. Es ist der Überlebensinstinkt, der uns zur rechten Zeit ruft, den Sprung zur Seite zu machen, bevor der Bus uns überrollt.

Die radikale Botschaft lautet also: Du brauchst keine Rezepte - leb „von der Hand in den Mund“.



Das stärkt Deine „Belly-Brain-Balance“ - Dein Gleichgewicht zwischen Bauch und Hirn ...

Hier also doch mein - genereller - „Rezept-Rat“:

Trainiere Deine Instinkte - lass Deine somatische Intelligenz über die wichtigen Dinge in Deinem

Leben entscheiden: Der Bauch ist klüger als der Kopf und das Herz weiß den rechten Weg.

Wenn der Bauch aber zugehöhnt ist, dann ist es der Kopf auch und Dein Herz hat sich hilflos verschlossen – so sitzt Du in Deiner selbstverursachten Falle. Nur die Angst vor dem Ungewissen hält uns ab, die Gewohnheiten aufzugeben, auch wenn diese tödlich für uns sind. Nur der Mut, der aus Deinem Bauch kommt, wird Dein Herz öffnen für einen neuen Weg, der für Dein Leben mehr Wert im Sinne von Erfüllung & Reichtum bringt, jenseits dessen, wo Karriere & Geld Dich in scheinbarer Sicherheit wiegen.

It's ALL about the GREENS!

Grün ist die Lunge der Erde. Sie produziert unsere Luft zum Atmen. Grün – für Harmonie stehend – ist die beruhigende Lieblingsfarbe meiner Augen. Aus dieser Harmonie heraus wachsen die bunten Früchte in gelb, orange, rot, lila und blau. Sie stehen für Sonne, Licht, Leichtigkeit und Power, ja da ist Feuer drinnen! Es sind die Farbstoffe der Pflanzen und Früchte, die ihre stärkende Wirkung auf uns haben. **Wenn wir möglichst bunt essen, sind wir in unserer Abwehr gestärkt.**

Dazu das Blau des Wassers, welches aus dem braun/grau/schwarz des Erdreiches heraufquillt und als Quelle entspringt, sich über die Erde ergießt, sich in Seen und Meer sammelnd, um verdunstet als Regen von oben herab die Pflanzen zu erfrischen, in einem immerwährenden Kreislauf von Aufgehen, Keimen, Wachsen und Verrotten.

Diese paradiesische Fülle nährt uns Menschen. Es braucht keinen Umweg über Tier und Korn.

Es braucht auch keine Essenzen, wenn die Fülle rund ums Jahr wuchert, in klimatisch günstigen Regionen mit dünner Besiedelung. Je dichter die Besiedelung, je rauer das Klima, je ferner das tropische Paradies, desto wichtiger wird der Zugriff auf Essenzen. Nur wenige Menschen in Ballungszentren haben die Möglichkeit, frische Pflanzen aus dem eigenen Garten zu ernten oder vom naheliegenden Bio-Bauern ihres Vertrauens zu holen. Die meisten Stadt-Bewohner/-innen (und auch am Land ist das mittlerweile so üblich) vertrauen blind auf das Angebot des naheliegenden Supermarkts.

Und hier setzt mein Credo ein: Wo ein Supermarkt, da braucht's auch *Superfoods*, sowie einen Produzenten oder Berater des Vertrauens. Oder es hilft schon, mal konsequent das Kleingedruckte zu lesen!

Willkommen im Großstadt-Dschungel!

*Reich ist, wer weiß,
dass er genug hat.
(Zen-Weisheit)*



Essen, oder was?

Hier geht's nicht um Essen, es geht um Essenzen. *Frag Lydia, denn sie hat Antwort:* Ich habe gesammelt, gesichtet, habe mich – seit 7 Jahren besonders intensiv und täglich gefragt: Was nährt mich wirklich?

Es geht nicht nur um Essen! Essen ist verkommen zu einer überbewerteten Sache. Die Frage nach „Wo

bleibt denn da der Genuss?“, nach dem alleinigen Gaumenkitzel, das ist uns heute im Hals stecken geblieben. Nichts von dem, was wir heute in der Stadt als Essen vorfinden, entspricht der Qualität, welche die Natur zu bieten hat. Wenn Du z. B. einen Waldspaziergang machst oder über die Wiesen schlenderst und einen Strauch oder Baum findest, auf dem Früchte oder Beeren wachsen und Du diese direkt frisch gepflückt in den Mund steckst, das ist Qualität! Da ist kein Bio-Siegel drauf, doch da hast Du die direkte Anbindung an die Natur. Was im Supermarkt liegt, ist nur 2. Wahl. Egal, was da draufsteht, es liegt schon eine Weile geerntet auf Lager und hat an Frische verloren.

Als die alten Ägypter die Kornkammern für die 7 mageren Jahre begründeten, wurde die Maßeinheit „mit Korn aufzuwiegen“ erfunden. Das war die Geburtsstunde unseres modernen Wirtschaftssystems. Das Tauschmittel Geld ist in Wirklichkeit nur eingelagertes Korn und diente für schlechte Zeiten.

Haben wir heute wirklich so schlechte Zeiten, dass wir nur gelagertes Essen kaufen müssen?
Die unmittelbare Naturbegegnung, das Nähren von und aus der Natur, im Rhythmus der Jahreszeiten; das Trinken aus einer sprudelnden Quelle, das Essen frisch von Bäumen oder Sträuchern gepflückt, die