

## As Leb'n is a Freid – Eine Kolumne von Lisa Maria Schweidler

### 6. Über mein neues Mantra „Alles in Maßen“

Ich habe kürzlich ein Interview mit dem Musiker Ed Sheeran gehört, in dem er meinte, dass der Schlüssel zu einem erfüllten und zufriedenen Leben für ihn „Alles in Maßen“ sei. Ich hatte diese Weisheit schon öfter gehört und war freudig erstaunt darüber, dass mich diese Worte nun erneut erreichten.

Dass Extreme nicht gesund sind, hatte mir meine Oma Lisbeth vor mehreren Jahren schon mit auf den Weg gegeben. Das war zu einer Zeit, als ich davon überzeugt war, sofort an Körpergewicht zuzunehmen, wenn ich etwas aß, ohne davor Sport zu machen. Dass der menschliche Körper jedoch einen Grundumsatz an Energie braucht, ohne sich einen Millimeter zu bewegen, blendete ich in meinem Bewegungswahn gänzlich aus und mit dazu die weisen Worte meiner Oma. Ein weiteres Mal hörte ich den Rat zu „Alles in Maßen“ von einer adretten Lady im hohen Alter von 97 Jahren. Sie war Kundin in dem Strandcafe, in dem ich während meines Work & Travel Abenteuers in Australien arbeitete. Wir kamen ins Gespräch und sie ließ mich an einer Kurzfassung ihres Lebens teilhaben: ursprünglich aus Russland, hatte sie ihren Meister in der Modebranche in Wien gemacht, war danach einige Jahre in München und musste dann wegen des Krieges auswandern und kam so nach Australien. Abschließend bat ich die Dame um eine Lebensweisheit nach so vielen gelebten Jahren auf diesem Planeten. Welche lautete: „Everything in moderation – Alles in Maßen“. Rückblickend waren die 97 Jahre für sie viel zu schnell vergangen und sie fühle sich noch gar nicht so alt. Es sei nur ihr Körper, der älter werde und die Altersflecken wolle sie sich demnächst mit einem Laser entfernen lassen. Tja, dachte ich mir. Warum auch nicht? Man ist echt nur so alt, wie man sich fühlt.

Manche Dinge muss man auch einfach öfter hören, bis sie wirklich zu einem durchdringen und Sinn ergeben. Besser noch, man muss seine eigenen Erfahrungen damit machen. Dass zu viel Gesundheit auch krank machen kann, wurde mir nach meiner Heimkehr von Thailand klar, wo ich meine Yogalehrerausbildung gemacht hatte. Die gesunde, frische und ausgewogene Ernährung, die mir bei tropischem Klima, Sonne, Meer und Palmenstränden und umgeben von Gleichgesinnten ganz einfach gefallen war, wurde zurück zu Hause eher belastend. Da stand ich echt im Supermarkt und war davon überzeugt, nichts von den angebotenen Lebensmitteln essen zu können. Nicht einmal das Obst und Gemüse aus der Bioabteilung war mir organisch genug und jedes Körnchen Zucker setzte ich gleich mit einem Todesurteil für meine Zellen. Meine Mama machte zu dieser Zeit einmal extra einen Zwetschgendatschi mit Dinkelvollkornmehl und ohne Zucker, damit ich auch am sonntäglichen Kaffeeklatsch teilhaben konnte. Dass mein Papa das Blech Kuchen vor dem Servieren ahnungslos und in bester Absicht mit ein paar Kilo Zimt-Zucker bestreute und zufrieden mit den Worten „Mei i hob ma denkt, des schmeckt doch vui besser“ auf den Tisch stellte, ließ meine Nerven blank liegen. Und ein paar Wochen später stopfte ich dann Unmengen von Eis, Pizza und anderes Junkfood in mich hinein und bewegte mich gar nicht mehr – das andere Extrem. Jetzt versuche ich mich immer öfter daran zu erinnern, dass die Dosis das Gift macht und wir doch eigentlich hier sind, um Spaß zu haben. Ob es klappen wird, keine Ahnung. Aber einen Versuch ist es allemal wert. In diesem Sinne, schaltet auch mal einen Gang runter. Oder eben rauf, je nachdem, was euch wieder in die Balance bringt und vergesst nicht: As Leb'n is a Freid.