

## Essen & Trinken



In der Vorbereitungsphase zum „RACE ACROSS THE ALPS (RATA)“ 2001 wurden von einem Mitglied meines Begleiteams auf dem Markt befindliche Iso- und Energydrinks miteinander verglichen. Die Empfehlung, die er mir anschließend gab, lautete: „Wasser!“ Ich habe dies damals als schlechten Witz empfunden und mich mit diversen, grellbunten, süß/sauer-schmeckenden Säften versorgt. Heute, 15 Jahre später, sind meine Flaschen fast ausschließlich mit Wasser gefüllt. Nur bei extremer Beanspruchung trinke ich zwischendurch einen Schluck Saft oder Cola. Ähnlich verhält es sich mit Energieriegeln. Sie sind für mich die Ausnahme und kommen nur dann zum Einsatz, wenn keine Möglichkeit besteht, mich „konventionell“ zu ernähren oder wenn ich Lust auf etwas „Süßes“ habe.

Apropos „konventionelle“ Ernährung: Es gab in unserer Familie ernsthaften Anlass, sich Gedanken über gesunde Ernährung zu machen. Das Ergebnis: Wir meiden zwischenzeitlich weitestgehend Weizenprodukte und ernähren uns fast ausschließlich vegetarisch. Wir vermissen nichts und fühlen uns wohl.



**MaTIPP:**

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier ... Die Vernunft hat es sehr schwer, gegen Gewohnheiten anzukommen. Hat sie es einmal geschafft, so ergeben sich interessante Möglichkeiten und Freiräume, die sehr schnell mehr als nur Ersatz für das Gewohnte sein können.