

Darius Gerhardt
Singer, Pedagogue and Martial Artist

Ich heiße Darius, bin 33 Jahre alt, von Beruf Sänger und Pdagoqe, habe einen Hund und praktiziere liebend gerne JiuJitsu.

Anfang 2016, also vor rund anderthalb Jahren, fragte mich Kathy, ob ich Lust hätte, ein „Ernrungsexperiment“ mit ihr durchzuführen. Als ich ja sagte, wusste ich noch nicht, dass besagtes Experiment mein Leben grundlegend verändern, verbessern würde. Und nein, ich übertreibe nicht. Zuvor sei kurz gesagt, dass ich in Sachen Essen schon so einige (selbst angeleitete) Experimente hinter mir habe, mit durchgängig wenig bis keinem Erfolg, d.h. ich habe es erstens nie lange durchgehalten und zweitens habe ich mich nie wirklich besser gefühlt. Ich dachte immer, naja, im schlaun Buch stehen ja die Sachen, die gesund sind und wenn man nur die zu sich nimmt und die ungesunden meidet, dann wird schon alles gut – weit gefehlt! Zu einfach...

Meine Erwartungshaltung an Kathys Konzept bestand eigentlich nur darin, dass ich meinem Körper grundlegend mehr Gutes tun wollte, also ihm mehr das geben, was er wirklich braucht, was ihm gut tut und ihn stärkt. Und, wer hätte das gedacht, das sind für jeden Körper andere Dinge!

Nach anfänglichen eingehenden Befragungen über alles Mögliche (nicht nur essensbezogen), ging es dann los. Ich bekam Essenslisten, bestehend aus drei Kategorien: besonders gut für mich, weniger gut für mich und gar nicht gut für mich. Die erste Woche war ziemlich hart, es gab nur Smoothies, grüne Smoothies (habe ich zuvor noch nie probiert). Doch nach einer Weile gewhnnte ich mich daran. Hierfür schaffte ich mir einen ordentlichen Mixer an, aber das war dann auch das einzig Teure. Und den benutz ich seither jeden Tag.

Nach der strengen ersten Woche, während derer ich (verständlicher Weise) ein bisschen abnahm, kamen nun nach und nach mehr Lebensmittel dazu, der Essensplan wurde reichhaltiger und sehr abwechslungsreich.

Das gesamte Programm über begleitete mich Kathy, ich reflektierte meine Wahrnehmung gegenüber den Prozessen, die sich in meinem Körper abspielten, was ich sehr spannend fand. Auch mit Rezeptideen und Einkaufsvorschlgen bereicherte sie mich.

Besonders interessant und im Nachhinein vielleicht die für mich Wichtigste Aussage bestand darin, dass das Ziel des gesamten Programms sei, dass ICH spüre, welche Nahrungsmittel meinem Körper gut tun, welche er gewinnbringend verwerten kann und welche eben eher nicht. Also kein „Das ist gut, das ist schlecht“ – Prinzip, bei dem man fremden Überzeugungen folgt, sondern ein selbstverantwortliches, welches darauf abzielt, dass ich meinen Körper besser verstehe, damit ich ihm das geben kann, was er braucht.

Heute, also fast anderthalb Jahre nachdem ich mit Kathy gemeinsam gearbeitet habe, bin ich überglücklich, dass sie mir diese Möglichkeit gegeben hat, da sie wirklich und wahrhaftig mein Leben sehr verändert hat. Ich trinke immer noch an mindestens fünf Tagen der Woche meine Smoothies, ernhere mich spielerisch und ganz ohne Zwang sehr gut. Und dass ich das wirklich tue, merke ich an meinem Körper: Ich bin unglaublich fit, was natürlich nicht nur an der Ernährung liegt, aber diese trägt einen fundamentalen Teil dazu bei. Und es ist ja nicht so, als würde ich nicht auch mal Dinge essen, von denen ich merke, dass sie mein Körper nicht „beflügeln“, aber das ist ja auch nicht der Punkt. Ich weiß heute, spüre heute, was meinem Körper gut tut und das empfinde ich als äußerst stärkende und bereichernde Fähigkeit.

Ich kann nur jedem ans Herz legen, sich von Kathy beraten und stärken zu lassen! Sie tut dies auf eine Weise, die nicht nur sympathisch und kompetent, sondern auch sehr lebensnah und authentisch ist, fern von Dogmen und Glaubenssätzen.