Iss, wie du gebaut bist

Die Bibel-Diät: Freiheit für Körper, Geist und Seele

(c)mike von oberbauer

2026

Leseprobe · shop.idm24.com

Inhalt

Einleitung – Ich nehm dich mit 4
Kapitel 1 – Warum jede Diät scheitert 11
Kapitel 2 – Du suchst eine Diät, dein Kampf ist eine Frucht 17
Kapitel 3 – Die eine Wahrheit: Körper und Bibel sprechen dieselbe Sprache 24
Kapitel 4 – Weisheit, nicht Gesetz 30
Kapitel 5 – Eden: die ursprüngliche Ernährung 36
Kapitel 6 – Die Geschichte des Essens: der biblische Bogen 42
Kapitel 7 – Rein und unrein: die Schöpfungs-Logik .. 48
Kapitel 8 – Was die Fabrik herausnimmt, und das Einfache, das immer schon da war 55
Kapitel 9 – Angst, die Master-Wurzel, und Kontrolle, ihre Frucht 62
Kapitel 10 – Die Wurzeln haben Namen: Bitterkeit, Selbstablehnung, Scham 68
Kapitel 11 – Das Herz, die Firewall, wo Heilung empfangen wird 75
Kapitel 12 – Wie die Wurzel heilt 83
Kapitel 13 – Die zwei Fragen an jedes Lebensmittel . 96
Kapitel 14 – Die einfachen Tausche: ein Schritt nach dem anderen 101
Kapitel 15 – Der Teller und die Woche 107
Kapitel 16 – Fasten: Verbindung, nicht Verzicht 113
Kapitel 17 – Iss und lebe, wie du gebaut bist 119

Leseprobe · shop.idm24.com

Kapitel 18 – Der Katalog: samentragende Früchte, und was sie dir mitbringen 125
Kapitel 19 – Echte Rezepte, einfach und alltagstauglich 132
Kapitel 20 – Dein eigener Plan 138
Abschluss – Frei 142
Anhang 146

Leseprobe · shop.idm24.com

Einleitung – Ich nehm dich mit

Ich fang ehrlich an. So, wie ich es einem Freund sagen würde, der mir gegenübersitzt.

Die Welt braucht kein weiteres Diätbuch. Wirklich nicht.

Die Regale sind voll davon. Und fast alle versprechen dasselbe: Diesmal klappt es. Ein neuer Plan. Eine neue Liste. Ein neues System.

Und du kennst den Kreislauf, oder?

Man startet voller Mut. Man hält eine Weile durch. Und irgendwann bricht alles zusammen, und übrig bleibt das schlechte Gewissen. Beim nächsten Mal, sagst du dir, bin ich eben strenger.

Und der Kreis dreht sich weiter.

Leseprobe · shop.idm24.com



Dieses Buch ist kein neuer Plan. Es gibt dir keine strengere Liste.

Denn ich bin überzeugt: Genau diese Listen sind das Problem. Nicht die Lösung.

Lass mich das erklären. Hier liegt der Schlüssel zu allem, was kommt.

Du bist zu diesem Buch gekommen, weil dein Verhältnis zum Essen dir Kummer macht. Das Gewicht vielleicht. Die Verdauung. Die ständige Müdigkeit. Oder einfach das Gefühl, dass irgendetwas nicht stimmt.

Du suchst eine Antwort auf das Essen.

Aber dein Kampf mit dem Essen ist selten das eigentliche Problem. Er ist eine Frucht. Und Früchte wachsen an einer Wurzel.

Leseprobe · shop.idm24.com



Es gibt einen Satz, der dieses ganze Buch trägt. Merk ihn dir:

Finde die Quelle, und die Ursache wird aufhören.

Stell dir vor, dein Boden steht unter Wasser. Du wischst und wischst, den ganzen Tag. Aber solange der Hahn läuft, hört es nie auf.

Die Welt reicht dir immer neue Wischlappen. Eine Diät. Eine App. Eine Technik. Symptom für Symptom.

Ich zeig dir den Hahn.

Leseprobe · shop.idm24.com



Und die Quelle, so glaube ich nach allem, was ich gesehen und selbst erlebt habe, heißt fast immer Angst.

Aus der Angst wächst Kontrolle. Wer nicht vertrauen kann, muss kontrollieren. Und die strenge Diät ist Kontrolle in Reinform. Das Zählen. Das Verbieten. Das ängstliche Absichern.

Deshalb heilt die nächste Diät nichts. Sie gießt die Wurzel, an der du eigentlich leidest.

Jetzt kommt der zweite Satz, den ich dir mitgeben will:

Wenn ich weiß, wo ich bin, kann ich sein, wo ich will.

Eine Landkarte nützt dir nichts, wenn du deinen eigenen Standort nicht kennst. Du kannst das schönste Ziel haben. Solange du nicht weißt, wo du gerade wirklich stehst, kommst du nicht los.

Leseprobe · shop.idm24.com

Darum fangen wir nicht beim Teller an. Wir fangen bei dir an. Ehrlich, ohne Beschönigung, aber auch ohne Vorwurf.



Und noch etwas, das dieses Buch anders macht.

Ich bin überzeugt, dass der Körper und die Bibel dieselbe Sprache sprechen. Weil sie aus derselben Hand kommen.

Was der Schöpfer in deinen Leib gelegt hat, bestätigt, was er in sein Wort gelegt hat. Immer wieder wirst du in diesem Buch demselben Muster begegnen: Etwas steht seit Jahrtausenden in einem alten Text, und die Wissenschaft findet es heute neu heraus.

Nicht als Zufall. Sondern weil Wahrheit Wahrheit ist, ganz gleich, wer sie zuerst ausspricht.

Leseprobe · shop.idm24.com

Der Mensch, den Gott gemacht hat, ist ein Ganzes. Körper, Geist und Seele. Man kann die drei nicht in Schubladen sortieren, denn sie hängen zusammen und sie heilen zusammen.

Was deine Seele trägt, zeigt sich am Teller. An der Bewegung. Am Schlaf. In deinen Beziehungen.

Darum darf ein Buch über Ernährung von der Angst reden. Von der Bitterkeit. Von der Liebe des Vaters. Es wäre unehrlich, es nicht zu tun.

So ist das Buch gebaut:

Zuerst räumen wir mit der Lüge auf und legen die eine Wahrheit frei.

Dann schauen wir, wie du gemacht bist. Vom ursprünglichen Design im Paradies bis zu dem, was die Fabrik daraus gemacht hat.

Danach steigen wir hinab zur Wurzel. Zu Angst und Kontrolle. Und wir sehen, wie sie heilt. Nicht durch mehr Druck, sondern im Licht und in der Liebe.

Und erst ganz am Ende, wenn die Wurzel dran war, kommt das Praktische. Das Wie. Denn dann ist es keine Kur mehr, die du durchhältst und wieder brichst. Dann ist es eine Lebensweise, die aus der Freiheit wächst und bleibt.

Ein Wort noch, damit kein Missverständnis entsteht.

Nichts in diesem Buch ist ein Gesetz. Keine Speise macht dich vor Gott besser oder schlechter. Es gibt keine verbotene Liste. Kein Zählen. Kein schlechtes Gewissen.

Leseprobe · shop.idm24.com

Was du hier findest, ist Weisheit. Kein Zwang. Nimm sie wie ein Geschenk, in deinem Tempo, mit einem einzigen ersten Schritt.

Lies dieses Buch darum nicht wie eine Vorschrift. Lies es wie eine Einladung nach Hause.

Zu dem, wie du gebaut bist. Zu dem, der dich gebaut hat.

„Die Wahrheit wird euch frei machen", hat Yeshua gesagt (Johannes 8,32). Das gilt für deine Seele. Und es gilt für deinen Teller. Denn es ist dieselbe Wahrheit.

Iss, wie du gebaut bist, und du wirst frei.

Komm, ich nehm dich mit.

Leseprobe · shop.idm24.com

Kapitel 1 – Warum jede Diät scheitert

Eine Frage zum Anfang, nur du und ich.

Wie viele Diäten hast du schon angefangen?

Nicht schlimm, wenn du die Zahl nicht mehr weißt. Die meisten wissen sie nicht mehr. Aber an eines erinnerst du dich bestimmt: an das Gefühl am ersten Tag.

Dieser erste Tag ist herrlich. Der Kühlschrank ist aufgeräumt, der Plan liegt auf dem Tisch, und in dir ist diese Mischung aus Hoffnung und Entschlossenheit. Diesmal ziehe ich es durch.

Ich will dir dieses Gefühl nicht nehmen. Ich will dir zeigen, warum es dich immer wieder betrogen hat.

Der Kreislauf, den du kennst

Schau dir den Weg an, den fast jede Diät nimmt. Vielleicht erkennst du dich wieder.

Phase eins: der Aufbruch. Alles ist neu, alles ist möglich. Du wiegst ab, du zählst, du hältst dich dran. Und es funktioniert sogar, die Waage gibt dir recht. Der Plan scheint zu halten, was er verspricht.

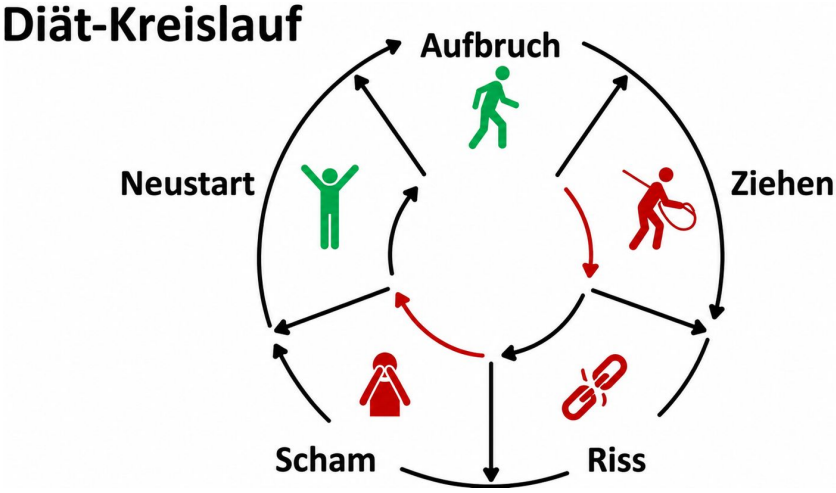
Phase zwei: das Ziehen. Nach ein paar Tagen oder Wochen wird es zäh. Der Alltag kommt zurück. Der Geburtstag, der Stress, das Wochenende. Du hältst dich noch dran, aber es kostet dich jetzt sichtbar Kraft. Aus Freude ist Pflicht geworden.

Leseprobe · shop.idm24.com

Phase drei: der Riss. Irgendwann passiert es. Ein schlechter Tag, ein voller Kopf, ein leerer Akku. Du isst etwas, das nicht auf dem Plan stand. Und dann kommt der Satz, der alles kippt: Jetzt ist es auch egal.

Phase vier: die Scham. Was folgt, ist kein normales Essen mehr. Es ist ein Essen mit gesenktem Kopf. Und danach das schlechte Gewissen, das dich Tage begleitet.

Phase fünf: der härtere Neustart. Und hier schließt sich der Kreis. Denn was nimmst du dir nach dem Scheitern vor? Genau. Beim nächsten Mal bin ich strenger.



Mehr Strenge. Mehr Regeln. Mehr Kontrolle.

Merkst du, was da passiert? Die Antwort auf das Scheitern der Kontrolle ist: noch mehr Kontrolle. Das ist, als würdest du ein Loch graben, um aus einem Loch herauszukommen.

Leseprobe · shop.idm24.com

Warum der Wille verlieren muss

Jetzt kommt der Punkt, an dem ich dich entlasten will. Wirklich entlasten.

Du bist nicht gescheitert, weil du schwach bist.

Lies den Satz noch einmal. Er ist wichtig.

Der Wille ist eine wunderbare Kraft, aber er ist wie ein Muskel. Er kann viel leisten, und dann ist er erschöpft. Kein Mensch hält ein Leben lang durch, was ihn jeden Tag Kampf kostet. Ein System, das nur funktioniert, solange du stark bist, ist ein System, das auf dein Scheitern wartet.

Und da ist noch etwas, das jeder kennt, seit es Menschen gibt: Das Verbotene wird groß.

Sag dir selbst: Denk jetzt nicht an frisches Brot. Na?

Genau so arbeitet die Verbotsliste in deinem Kopf. Jedes Lebensmittel, das du dir mit Druck verbietest, bekommt einen Scheinwerfer. Es wird wichtiger, größer, lauter. Die Diät füllt deinen Kopf den ganzen Tag mit dem Essen, von dem du eigentlich loskommen wolltest.

Ein Weg, der dich ständig an das Verbotene denken lässt, führt nicht in die Freiheit. Er führt in die Besessenheit.

Leseprobe · shop.idm24.com

Ende der Leseprobe

Das ganze Buch gibt es auf shop.idm24.com