„Ob gesund oder krank, habe ich mich immer willig von den Gelüsten leiten lassen, die sich in mir regten. Ich räume meinen Wünschen und Neigungen großen Einfluss ein. Ich liebe es nicht, Übel durch Übel zu heilen; ich verabscheue die Heilmittel, die beschwerlicher sind als die Krankheit. (…) Alles, was ich mit Unlust zu mir nehme, ist mir schädlich, und nichts ist mir schädlich, was ich mit Lust und Hunger genieße; nie ist mir Nachteil aus einem Beginnen erwachsen, das mir großes Vergnügen bereitete. Und so habe ich meinem Vergnügen gar grosszügig vor allen ärztlichen Ratschlüssen den Vortritt gegeben.“
(Michel de Montaigne, Essais: Von der Erfahrung, S. 861f.)

Was tut mir gut?

Schrecklich, die moralsaure Vorstellung wie all unsere versauten Nahrungsmittel uns verseuchen und verpilzen, uns wurmstichig zernagen…
Ich plädiere hingegen zu fragen: „Was tut mir gut?“ und nicht immer „Was kann mir schaden?“.
Wir sollten wieder lernen, freudvoll und schuldenfrei zu geniessen.

Den Hedonisten unter meinen Lesern empfehle ich Epikur: Er sagt, wir bleiben nur dann frei und geniessen wirklich, was uns Lust bereitet, wenn wir uns nicht davon abhängig machen. Prüfen Sie also Ihren Genuss von Zigarette oder Alkohol genau nach diesem Massstab.

Selbstoptimierung? Da mache ich nicht mit

„Ich sage immer: Guilty Pleasure gibts nicht. Es gibt nur Pleasure oder kein Pleasure. Leute, die sagen, sie tun Dinge ironisch – na ja, ich mag dafür meine Zeit nicht aufwenden. Das Wichtigste ist doch: Ich werde gut unterhalten.“

Giulia Becker, deutsche Autorin und Podcasterin zum Geniessen von Reality-TV im Interview mit dem Tagesanzeiger, «Selbstoptimierung? Da mache ich nicht mit»

Soziale Kontrolle durch Gesundheit

Die Medizin ist aufs Negative fixiert, sie liebt Warnungen vor Gefahren. Wie andere Religionen hat die Medizin mittlerweile ein eigenes Moralsystem geschaffen: Rauchen, Weissbrot, Chips, Salz oder Fett essen, ein Stubenhocker sein, keine Kondome benutzen, Alkohol, Nikotin oder Haschisch konsumieren, Sonnetanken,

keinen Motorradhelm tragen: All diese Dinge sind unmoralisch – der Preis solcher Sünden ist ein früher Tod. Die Folgen dieses Moralsystems sind Schuldgefühle. Und die erzeugen massiven, krankmachenden Stress, senken das Wohlbefinden und können sogar zu Depressionen führen.
Die Moral, die soziale Kontrolle, funktioniert heute nicht mehr über Sex, sondern über Gesundheit! Die Kontrolle funktioniert über den Körper-, Schlankheit-, Fitnesskult, über die Ernährung und die Leistungsfähigkeit. Seit Sparta gibt es eine Form von Gesundheitsfaschismus. Das gehört zum menschlichen Dasein. Der Kult von Reinheit, Stärke, Körper – bis hin zur Rassenreinheit im Nationalsozialismus
(Siehe dazu auch der spannende Artikel über die neuen vielen Guidelines in der Medizin hier: *Guidelines: the new catechism of modern medicine? Levi M.; Netherl J Med 2012 (August); 70: 253-4: guidelines.pdf*)

Gesundheitsbewegungen hatten immer etwas zutiefst Antiliberales. Umgekehrt hat der Genuss immer etwas Subversives, Ideentreibendes, Verdächtiges. Dadurch bekommt Rauchen heute langsam den ambivalenten Status von Pornografie: Etwas Abstossendes und Anziehendes zugleich.

In dieser ambivalenten Situation trennen sich auch die Glückssucher von den Unglücksvermeider, zwei völlig verschiedene Typen: Die einen stellen ihr Leben völlig auf Sicherheit ein (kein Rauch, gesundes Essen, keine AKW…) und die anderen suchen das Glück, den Exzess und sind bereit, Unglück (und frühen Tod und Krankheit durch Rauchen, etc.) zu riskieren!

Zur Bedeutung des Exzess in der Menschheitsgeschichte ein berauschender Beitrag aus der Republik: kurze-geschichte-des-lasters.pdf

Essen ist der neue Sex

Mittlerweile ist es üblich, dass sich auch die ganz Braven einmal pro Woche einen sogenannten Cheatday gönnen. So jedenfalls wird es unter dem entsprechenden Hashtag in den sozialen Medien propagiert. Die «Cheater», sprich Betrüger, gehen dann allerdings nicht in eine Bar und schleppen dort zwecks Geschlechtsverkehr ein Date ab. Nein, sie dürfen an jenem Tag bloss essen, was ihnen beliebt. Also nicht nur gesundes Zeug, sondern vielleicht auch etwas Schokolade oder gar eine Fertigpizza.
Klingt eigentlich sympathisch. Ist es aber nicht. Wer sich verpflegungsstechnisch

entspannen will und auch mal Süsses und Fettiges zu sich nimmt, begeht offenbar nichts weniger als einen Betrug. Als wären wir unserem Essen moralisch verpflichtet und könnten Gemüse oder Chiasamen hintergehen. Die Vorstellung mag amüsieren. Doch sie offenbart, wie verkrampft, ja dogmatisch unser Verhältnis zur Nahrungsaufnahme geworden ist. Man isst nicht mehr vorzüglich oder miserabel, sondern richtig oder falsch. Es gibt gute und böse Lebensmittel. Wer gesund speist, lebt besser, länger, glücklicher.
Diese neue Moral hat voll aufs Volk übergegriffen: Die moderne Mutter sorgt sich nicht mehr, dass die Tochter an einer Party richtig küsst, sondern dass sie falsch isst. Das Essen (und andere Mediziner-Dauer-Themen, wie Bewegung, Rauchen,…) haben in unserer Gesellschaft den moralischen Stellenwert eingenommen, den Sex bis vor ein paar Jahrzehnten noch innegehabt hat! Gesunde Ernährung ist zum moralischen Imperativ geworden. Vegetarier, Veganer und Fruktarier basteln aus dem Inhalt ihres Kühlscharnks – oder besser: aus dem, was sich nicht darin findet – eine ganze Lebenshaltung. Und übrigens meist eine, mit der man sich moralisch besser fühlen kann, mit der man sich so schön vom dumben Rest der Menschheit abheben lässt. Gourmetsendungen im TV werden als Foodporn bezeichnet. Der Bioladen um die Ecke wird zum Glaubenstempel erkoren. Und wie bei jeder installierten Moral wird irgendwann vom Recht zum Widerstand Gebrauch gemacht und wird richtig cool: Im Internet gehört das Food-Selfie mittlerweile zum guten Ton. Models beissen gierig in eine Pizza oder schlecken lüstern eine Glace. Schaut alle her, wie verwegen ich bin! Junk-Food als Verführung in der Welt der oralen Enthaltsamkeit…(teils zitiert aus der Sonntagszeitung vom 20.01.2019 und Nicole Althaus in „Essen ist der neue Sex“ aus der NZZ am Sonntag vom 22.6.14 – Danke!)

Hauswartsyndrom

Die WHO listet 3350 Grenzwerte für Pestitzidrückstände in Lebensmittel auf. Das stumpft ohnehin ab und erhöht den Widerwillen gegen gesundheitsförderliche Ratschläge. Risiken breiten sich seit etwa dreissig Jahren in der medizinischen Literatur in den Medien und im Bewusstsein der Menschen geradezu epidemisch aus. Die meisten Menschen haben grosse Angst vor dem Sterben. Deshalb sind sie offen für vieles, was Gefahren und Risiken vermeintlich minimiert. Dies anderen Menschen ständig vorzuhalten, nenne ich „Hauswartsyndrom“: Man macht den anderen durch (unhaltbare) Massregelungen schuldig und dies gibt Macht. Über Schuldgefühle kann man Menschen führen. Wünschenswert wäre aber, Menschen über Achtung und Respekt vor anderen Menschen, vor Tieren, der Natur, vor

Gegenständen zu führen. Was voraussetzt, dass man sich selber achtet. Wir müssen wieder lernen, Verantwortung für uns selber zu übernehmen. Verantworten heisst sich selber antworten. Indem ich mir selber antworte, entscheide ich, ob ich etwas als gesundheitsschädlich erachte oder nicht. Konkret: Wenn ich abends zu viel getrunken habe, erbringe ich anderntags nicht die gleiche Leistung; vielleicht bin ich gereizt. Nehme ich das bewusst wahr, kann ich gelassen reagieren, ohne quälende Schuldgefühle: Du hast dir gestern geschadet, das nächste Mal passt du besser auf (es kann aber auch das nächste Mal schief laufen).

Selbstbeobachtung

Wie kann man diese Selbstbeobachtung fördern? Indem man fünf Minuten pro Tag dasitzt und nichts macht – nicht Radio hört, nicht fernsieht, nicht im Internet surft, nicht Zeitung liest. Nur dasitzt. Und sich beobachtet und Fragen stellt: Willst du auf diese Weise alt werden, so wie du heute lebst? Mit welchen Gefühlen bist du heute aufgestanden? Was hast du für eine Beziehung zu deiner Partnerin, deinem Partner? Gestern hast du zuviel getrunken – wie stehst du heute dazu? Es braucht sehr, sehr wenig, um mit sich selber Kontakt aufzunehmen. Eine andere Möglichkeit, Distanz zu sich selber zu schaffen, ist ein Tagebuch führen. Oder abends vor dem Zubettgehen eine Zeichnung von sich selber machen. Was für Farben nehme ich? Was bedeuten diese Farben? Oder man kann den Tag auf ein Tonband sprechen. Betrachten Sie die Ereignisse aus einer anderen Perspektive, entwickeln Sie eine distanziertere, umfassendere Sicht. Abgrenzung verhindert Wachstum. Oder mit Albert Einstein ausgedrückt: „Der Horizont vieler Menschen ist ein Kreis mit dem Radius Null – und das nennen sie dann ihren Standpunkt.“
Solche Methoden kann jede Person anwenden; sie verlangen weder psychologisches Wissen noch eine Therapie.

Genuss vs. Selbstkontrolle

Es herrscht noch immer die Auffassung, dass primär Selbstkontrolle helfe, ein zufriedenes und erfolgreiches Leben zu führen, indem langfristige Ziele über kurzfristiges Vergnügen gestellt werden. Doch es ist Zeit umzudenken, zeigen neuere Studien.
Selbstkontrolle ist zwar durchaus wichtig für ein Leben, das als sinnhaft und erfolgreich empfundenen wird. Aber die Fähigkeit, lustvolle Aktivitäten zu geniessen, trägt mindestens ebenso viel zur Lebenszufriedenheit bei.
Dabei stehen beide Fähigkeiten nicht im Widerspruch zueinander. Für ein

zufriedenes und erfolgreiches Leben sind beide wichtig. Es gilt, im Alltag – einmal mehr – die richtige Balance zu finden.
„Selbst-Kontrolle“ kann so neu als „Empathie zu sich selbst“ gesehen werden – und schliesst so den Genuss sicher nicht aus.
Die Studien zeigen: Menschen, die sich dem Genuss ungeteilt hingeben können, erleben nicht nur kurzfristig mehr Wohlbefinden, sondern weisen generell eine höhere Lebenszufriedenheit auf. Sie leiden zudem weniger an Depressions- und Angstsymptomen.
Dabei zeigte sich aber, dass man sich in Genuss- oder Entspannungsmomenten nicht gedanklich ablenken lassen darf, um davon zu profitieren. Das Grübeln über Aktivitäten oder Aufgaben, die man stattdessen erledigen sollte, untergräbt das unmittelbare Bedürfnis, sich zu entspannen.
Sich einfach häufiger einen Abend auf dem Sofa, ein gutes Essen oder ein Bier mit Freunden zu gönnen, führt also nicht automatisch zu mehr Zufriedenheit, so das Fazit der Forscherinnen. Man darf gleichzeitig nicht abgelenkt sein vom Genuss. Und das sei offenbar «nicht ganz so leicht».
(Katharina Bernecker, Uni Zürich & Daniela Becker, Leibniz-Institut für Wissensmedien, Germany: The ability to pursue hedonic goals and its consequences for well-being)

Weiterlesen >>>

Willenskraft? Selbstkontrolle? Nein: Gewohnheiten

Wir überschätzen uns und unsere Willenskraft und unsere Selbstkontrolle. Wir glauben, wenn wir uns nur am Riemen reissen, könnten wir jederzeit unser Verhalten steuern und unsere Ziele erreichen. Das stimmt aber leider nicht.

Wann soll man skeptisch werden? die „Guru-Medizin“

Lassen Sie sich nicht den Genuss am Leben vergällen und madig machen, z.B. von sog. Therapeuten, die ein Bild vom Menschen als Müllhalde haben, der entgiftet werden muss (Darmspülungen, Entgiftung, Ausleitung, Dauerbrause, Detoxikationen…), die ein Horrorszenario von Umweltgiften, Pilzen und Mikroorganismen ausmachen – „madig“ eben…
Es scheint auch viel „Galle“ da zu sein, eine aggressive Art, sich von sämtlichen

„Nichtgläubigen“ abzugrenzen. Schulmediziner grenzen z.B. Homöopathen aus – und umgekehrt, Impfverfechter Impfgegner,…
Skeptisch soll man als mündiger Mensch werden, wenn also von schrecklichen Menschenbildern ausgegangen wird, wenn nur auf die kranken Seiten fokussiert wird und nicht auch auf die gesunden, wenn „gallig“ abgegrenzt wird – und auch wenn teure Behandlungen und Apparate als das Einzigrichtige verkauft wird (Stichwort „Guru-Medizin“). Gegen Elektrosmog und Wasseradern benötigt man keine tausendfränkigen Abschirmungen – man findet im Internet auch Bastelanleitungen für wenige Fränkli. Das Bett verstellen oder den Radiowecker, das Freihandtelefon, den Router und Repeater ausziehen und das Smartphone nachts in den Flugmodus setzen, kann schon reichen. Diätpläne müssen nicht teuer erkauft werden (*ernaehrung/*). Auch Fitness nicht (*jogging/*). Anti-Aging auch nicht (*anti-aging/*). Amalgam soll nicht auf ein Mal rausgerissen werden: max. zwei Plomben im Jahr sind für unseren Körper noch tragbar. Nicht gegen alles und jedes impfen – aber auch nicht nichts: individuell entscheiden (*www.impfo.ch*).

Was ist gesund?

Man darf ja gar nicht so laut verkünden, dass Gesundheit eigentlich sehr einfach zu erlangen ist. Ärzte würden ja arbeitslos:
Lebe massvoll, lustvoll, natürlich und mit viel Bewegung!

Der Geist soll in eine glückliche Stimmung kommen. dafür ist Warmherzigkeit der Schlüsselfaktor. Wenn Sie ein gutes Herz haben, einen offenen Geist und sich und andere Menschen achten, werden Sie gesund. Betrachten Sie die Dinge aus einer anderen Perspektive, entwickeln Sie eine distanzierte, umfassendere Sicht.
Wer sich zu sehr mit dem eigenen Ich beschäftigt, kreist um sich selbst, und das schafft vor allem Beklemmungen. Man sollte sich für etwas anderes interessieren als nur für die eigene Haut und Haare!
Auf meiner Seite über Salutogenese habe ich viel über Dinge geschrieben, die Ihre Haltung zu Ihrer Gesundheit verändern können – und über die Resilienz in Krisenzeiten.
Die „Entgiftung und Entschlackung“ jeder unserer Körperzelle mittels der wunderbaren Autophagie anregen: ganz einfach mit dem Intervallfasten! (walserblog.ch/2019/01/12/detox-intervallfasten/)

Schuldfreier Genuss

Auch in der Medizin gibt es zum Glück Gegengewichte: z.B. David Warburton, Professor für Psychopharmakologie im südenglischen Reading begann ein weltweites Netzwerk mit Leuten zu spinnen, welche die heilsame Wirkung von Dingen ergründen, „die uns Spass machen“. Heute sind fünfzig Freuden- und Genussforscher aus 13 Ländern miteinander verbündet, von Soziologinnen bis Medizinern. Ihr programmatischer Name: Arise (Associates for Research into the Science of Enjoyment). Sie konnten in zahlreichen Arbeiten zeigen, dass so „schreckliche“ Dinge, wie Schokolade, Kaffee, Alkohol, … bei schuldfreiem Genuss mehr heilen als schaden.
Es wurde sogar gezeigt, dass ein Stück Schokoladenkuchen (oder was man sonst sehr gern mag) zum Frühstück zu besseren Abnehmen (mehr und andauernd) führt, als bereits schon ein genussfeindliches Frühstück (Steroids, 77 (2012) 323-331).

Vor beinahe 50 Jahren stellten Psychologen die These auf, dass die Menschheit einen Hang zum Guten hat: Auch unsere menschliche Sprache neigt zum Guten. Sie enthält mehr positive Wörter als negative. Dies haben jetzt amerikanische Mathematiker bestätigt (*«Pnas», online*). Dazu haben sie einen immensen Datensatz mit mehreren Milliarden Wörtern ausgewertet. Als Quelle dienten Filmuntertitel, Songtexte, Romane, Zeitungsartikel und andere Dokumente in zehn verschiedenen Sprachen. In allen Quelltypen waren positiv besetzte Wörter in der Überzahl. Fazit: Wir reden lieber über die Sonnenseiten des Lebens.

www.mutmacherei.net: Wollen Sie endlich mal was anderes hören als Bankenrettung, Kernschmelze und Wirtschaftslobby? Die Mutmacherei bringt Ihnen wirkliche good news, die Sie staunen lassen!

…und der sinnvolle „The Happy Broadcast“:
www.maurogatti.com/the-happy-broadcast

Hier muss auch ein Medienprojekt erwähnt werden, welches – leider eine Seltenheit in der Medienszene – speziell zur Verbreitung positiver Nachrichten und Geschichten des Gelingens erschaffen wurde: www.visionews.net.

Schuldfrei und genussreich Sonnetanken

Wer Sonne meidet, stirbt früher!
Zu diesem Schluss kommt eine Langzeitstudie aus Schweden: Zu strenge Regeln im Umgang mit der Sonne können der Gesundheit mehr schaden als nutzen. Die Behörden haben in der Gesellschaft die Vorstellung gefördert, dass die Sonne ausschliesslich gefährlich sei. «Dieses Bild muss sich verändern.», so die Studienleiter.
So hatten Studienteilnehmerinnen, welche die Sonne mieden, ein doppelt so hohes Risiko an Herz- und Kreislaufkrankheiten zu sterben, als extreme Sonnenanbeterinnen. Ihre Lebenserwartung sank im Vergleich um bis zwei Jahre. Diese Resultate überzeugen auch den Hautarzt Mark Anliker aus Winterthur. «Das Ergebnis ist eindeutig und stimmt auf jeden Fall. Wer mehr Sonne tankt, lebt länger.» Was genau für die bessere Lebenserwartung der Sonnenanbeterinnen verantwortlich ist, lässt die Studie offen. Die Forscher weisen auf einen möglichen Zusammenhang mit der verstärkten Produktion von Vitamin D hin. Für Anliker ist ein gesamthaft gesünderer Lebensstil wahrscheinlicher: «Wer viel draussen an der Sonne ist, ist häufig auch körperlich aktiv. Hinzu kommt die frische Luft und das psychische Wohlbefinden.» Mehrere Studien belegen, dass die Sonne gegen Depression hilft. «Besonders morgens und abends. Das helle Sonnenlicht setzt über die Netzhaut Glücksgefühle im Gehirn frei und wirkt positiv aufs Gemüt.»
Ein Freipass für stundenlanges Sonnenbaden ist die Studie aber nicht. «Es geht darum, täglich etwa eine halbe Stunde Sonne an Sie hilft bei Ekzemen, Schuppenflechten, Akne und Allergien.»

Update 2025

Eine Analyse von 360.000 hellhäutigen Britinnen und Briten zeigt: Wer mehr UV-Strahlung ausgesetzt ist – sei es durch einen Wohnort im sonnigen Süden oder durch Solariumbesuche – hat ein um 12 bis 15 Prozent geringeres Sterberisiko, trotz des höheren Hautkrebsrisikos.

Eine schwedische Langzeitstudie mit 30.000 Frauen über 20 Jahre ergab sogar, dass die sonnenreichsten Teilnehmerinnen nur halb so häufig starben wie die am wenigsten exponierten (siehe oben).

UV-Strahlung senkt den Blutdruck

Ein möglicher Grund für die positiven Effekte von UV-Strahlung ist Stickstoffmonoxid: UV-Licht setzt es in der Haut frei, weitet die Blutgefäße und senkt so den Blutdruck.

Das erklärt, warum der Blutdruck mit zunehmender Entfernung vom Äquator steigt und Herz-Kreislauf-Todesfälle im Winter zunehmen. UV-Strahlung beeinflusst auch das Immunsystem: Sie könnte Symptome von multipler Sklerose lindern, Diabetesraten senken und – durch helles Tageslicht – Kurzsichtigkeit bei Jugendlichen verringern.

In einem Punkt herrscht Einigkeit unter Fachleuten: Sonnenbrand gilt es zu vermeiden. Doch wer massvoll und mit Sonnenschutz Sonne tankt, kann gerade in nördlichen Regionen gesundheitlich profitieren.

Selbstoptimierung

Die Philosophin Ariadne von Schirach beschreibt in Ihrem Buch «Du sollst nicht funktionieren» die Folgen dieses Leistungsdruckes der Selbstoptimierung als fatal:

„Jenseits von Burn-Out, Einsamkeit und Angst ist doch das Schlimmste an der unablässigen Selbstoptimierung dieser überall bemerkbare Verlust von Lebensfreude. Wir verlernen, uns gehen zu lassen. Die Fähigkeit, Hingabe, Lust und Rausch zu erleben und zu geniessen, kommt uns durch diese dauernde Selbstbeobachtung und -kontrolle abhanden. Doch das ist nicht alles.

Die Philosophie rät seit Jahrtausenden, der Mensch solle sich um seine Seele kümmern. Das bedeutet, eine Beziehung zu seinem Inneren zu haben – zu seinen Gefühlen, Träumen und Werten. Zu seiner eigenen Lebendigkeit. Wenn diese Beziehung verloren geht, verlieren wir auch den Sinn unseres Lebens.

Selbstoptimierung als eine Form von Kontrolle suggeriert nun Sicherheit. Auch angesichts der umfassenden Beschleunigung versuchen wir, an etwas festzuhalten: an unserer Jugend oder an unserer Leistungsfähigkeit.

Zugleich versuchen wir uns immer wieder auf allen möglichen Märkten zu beweisen – vom Dating- bis zum Arbeitsmarkt.

Dadurch wird der Selbstwert zum Marktwert. Dabei vergisst man leicht, dass jeder Mensch, genau so wie jedes Stück Natur und jedes Tier, an sich wertvoll ist. Dieses Wissen müssen wir uns zurückerobern.

Also zurück zur Authentizität?

Da muss man differenzieren: Das Authentische des Menschen ist nicht nur sein Inneres, sondern eben Inneres und Äusseres zusammen. Diese puritanische Haltung, wir müssten uns nur auf das Innere konzentrieren und der verlogenen äusseren Welt abschwören, bringt uns auch nicht weiter.

Was bringt uns denn weiter? Wäre ein Mittelmass aus Selbstoptimierung und Lebenskunst optimal?

Ich glaube, der entscheidende Gedanke hinter dieser Frage betrifft nicht nur das Mass, sondern auch die Motivation. Es ist sinnvoller, die Energie, die wir in die Optimierung unseres Selbst stecken, dafür zu nutzen, das Bild, das wir abgeben möchten, mit unserer inneren Wirklichkeit in Korrespondenz zu bringen.

In einer Zeit, in der die Welt so sinnlos und brutal wirkt, liegt es an jedem Einzelnen, Widerstand gegen Konkurrenz, Kälte und Gier zu leisten. Das beginnt mit einem nutzlosen Lächeln, das wir dem anderen schenken, anstatt ihn oder sie einfach nur abzuchecken. Es ist an der Zeit, wieder Lieben zu lernen und das Leben zu wagen, anstatt es nur zu verwalten.“

Zu **Tantra** als Grundhaltung mit Annehmen der Lust und des Körpers als „Tempel der Seele“ – im Gegensatz zur etwas rigid-streng-moralischen Grundhaltung in der westlichen Medizin: walserblog.ch/2016/12/14/tantra/

„Fuck it, bitch. Stay fat!“
Dieses Buch von **Samantha Irby „We never meet in real life“** war mal dringend nötig. Das Thema ist nicht neu – ein Rant gegen Diäten – aber wie sie’s aufschreibt lässt den Leser auf diese tiefe, behäbige Weise lachen, die Alltagsweisheit signalisiert. Kostprobe:
„Do you really need another article about how important it is to eat a big breakfast full of healthy fats and whole grains to curb afternoon snacking? NO, YOU DO NOT. You need bitches to write about how comfortable maternity jeans are for women who aren’t really pregnant. And sexy ways to remove a bra that has four hooks. I’m always amused when they encourage you to eat “instead” foods, like eating an

apple when you really want to rub a bacon cheeseburger all over your boobs is a fair substitute.“

Weiterlesen >>>

Diätlos glücklich – ein Plädoyer für den Genuss

Zur Bedeutung des Exzess in der Menschheitsgeschichte ein berauschender Beitrag aus der Republik: kurze-geschichte-des-lasters.pdf

Letzte Aktualisierung durch Dr.med. Thomas Walser:
03. Januar 2025