

Podcast mit Andrea Sokol

Speaker 1: [00:00:05] Die Advents- und Weihnachtszeit. Ja, sie ist schön und heimelig. Aber ganz ehrlich, oft bedeutet sie auch einfach nur Stress und Hektik. Wie wäre es stattdessen mit etwas mehr Ruhe und echten Glücksmomenten nur für dich? Dein Advent 24 GlücksMomente nur für Dich ist genau das richtige Adventskalenderhörbuch von der Spiegel-Bestseller-Autorin Tanja Köhler. Jeden Tag schenkt dir dieses Hörbuch in der Adventszeit ein kleines Ritual, eine inspirierende Geschichte oder eine bezaubernde Achtsamkeitsübung. Übrigens, diese Geschichten kannst du auch wunderbar vor dem Urlaub oder einer großen Feier nutzen, um zur Ruhe und Klarheit zu kommen. Jetzt aber wünschen wir dir erstmal eine wirklich besinnliche Vorweihnachtszeit voller glücklicher Leichtigkeit mit unserem Adventshörbuch auf den Ohren. Du findest Dein Advent 24 Glücksmomente nur für Dich auf allen bekannten Hörbuchplattformen oder zum Download auf argon.de.

Jutta Ribbrock: [00:01:28] Herzlich willkommen zur neuen Folge von Einfach ganz leben, dem Podcast für Bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Redakteurin, Sprecherin, unter anderem für Radio-Nachrichten und Hörbücher. Und in diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Gästen über alles, was das Leben schöner, freudvoller, intensiver und entspannter macht. Heute ist bei mir Andrea Sokol. Man darf sie mit Fug und Recht Multitalent nennen. Jetzt muss ich mal ganz tief Luft holen: Schauspielerin, Fernsehmoderatorin, Business-Coach, YouTuberin mit ihrem Kanal Ohlala und Solala – und da gibt es auch noch Magazine davon mit diesem Titel – Expertin der Pflanzenheilkunde, Ernährungsberaterin, tolle Köchin, und sie hat ein Buch geschrieben, dessen Titel schon einiges über sie aussagt: Kann ich selbst, mache ich selbst. Das Workbook für ein nachhaltiges Leben. Und darüber sprechen wir heute und über noch viel mehr, glaube ich. Viel Spaß beim Hören! Liebe Andrea Sokol, schön, dass du da bist. Ich habe mir jetzt alle Mühe gegeben mit meiner Riesenaufzählung. Ich dachte vorher, wie soll ich dich in Kürze vorstellen? Jetzt mach du mal. Also wenn ich dich jetzt noch nie gesehen hätte, ich treffe dich in einer Bar und sage, und was machst du so? Was erzählst du dann eigentlich?

Andrea Sokol: [00:02:52] Dann wäre ich eigentlich immer ganz ruhig. Aber erst mal hallo Jutta und vielen, vielen Dank für die nette Einladung. Ich freue mich wahnsinnig, dass ich hier bin. Ja, das hört sich immer alles so außergewöhnlich an, aber ist es nicht einfach ganz Leben, um das mit den Worten deines Podcasts zu sagen? Natürlich habe ich verschiedene Berufe und Ausbildungen schon in meinem Leben gemacht, Sachen studiert, aber dafür ist ja auch Leben. Also ich finde ja auch, man soll neugierig sein, sich weiterentwickeln, und das Wissen, was man sich angeeignet hat, was man mitbekommen hat, was man erfahren hat, weitergeben, umsetzen, zeigen, leben, mit Freude genießen, manchmal verzweifeln. Und dann ist man eigentlich bei Olala und Solala. Und dann hat man vielleicht auch so eine kleine Idee von mir. Also es ist immer das volle und ganze Paket. Es ist nie das halbe Solala-Paket, sondern es ist eher Olala noch mit einer Kappe drauf. Du machst immer Vollgas, oder? Ja, aber ich schlafe auch gut, ich bin aber auch mal im Wald unterwegs. Also es ist jetzt nicht so, dass ich eine hysterische Dogma-Beziehung dazu habe, dass ich ganz viel an einem Tag schaffen muss, sondern ich habe das Gefühl, wenn man eigentlich mit offenen Ohren und Augen oder auch der Nase, mit all unseren Sinnen, so durch den Tag geht, abgesehen von dem Pensum, dass man ja abzuarbeiten hat, weil man sich Sachen vorgenommen hat oder Projekte zu beenden hat, dann sieht man ja so viele neue Sachen und man denkt, ach, das ist ja interessant, diese Pflanze kenne ich gar nicht, was ist denn das für eine Pflanze, oder wie riecht denn das

hier, was war denn das, ist das hier ein Restaurant, ah, da kocht jemand, okay. Und dann sind das ja so Sachen, die man, egal, wenn ich irgendwo mit dem Fahrrad unterwegs bin und denke, warum hört denn der Fahrradweg jetzt eigentlich hier auf, das ist eigentlich eine bescheuerte Straßenführung und so. Und dann kann man natürlich sagen, zum einen, okay, die Frau ist ja irgendwie ständig, keine Ahnung, auf Strom, aber ich habe einfach so das Gefühl, dass ich diese Sachen, ich schmecke die, ich höre die, ich sehe die, ich fühle die. Du nimmst ganz viel wahr. Und dann nehme ich ganz viel wahr und mit und so. Und so hat sich natürlich im Laufe der Jahrzehnte einfach viel angesammelt. Und dann habe ich natürlich immer mehr Anfragen bekommen, dass die Leute gesagt haben, Mensch, Andrea, schreib das doch auf, erzähl uns das doch oder mach doch deinen YouTube-Kanal und so weiter und so fort. Und dann versuche ich das natürlich auf eine gewisse Art und Weise lustig, den Leuten zu transportieren, dass sie dann selber Freude daran haben, was anzufassen, was auszuprobieren. So kommt's. Und so bin ich vielleicht auch.

Jutta Ribbrock: [00:05:15] Und auf deinem YouTube-Kanal, da gibst du ja 100 Millionen Lebenstipps weiter. Wie man sich was Tolles kocht, was Veganes, wie man seine Füße bearbeitet, keine Ahnung. Eigentlich alles, du hast recht.

Andrea Sokol: [00:05:29] Ja, also es ist zum Beispiel so, wenn du das jetzt ansprichst, weil in der Tat, ja, wenn wir es in Kategorien einteilen, dann sind die Rezepte auf meinem Kanal **vegan**. Ich muss aber dazu gleich sagen, dass ich dieses Wort vegan überhaupt gar nicht mag und dass ich auch finde, das ist in den Medien und also es ist einfach so abgenudelt schon und es ist so negativ kodiert, weil es hört sich so nach was Besonderem an. Es ist so wie die Leute, die sagen, aber ja, nur Bio, nur Bio. Eigentlich ist das **normal**. Also wenn jetzt jemand damit angibt, dass er nur Bio kauft, dann muss ich ganz ehrlich sagen, Schätzlein, wo sind wir denn gelandet? Eigentlich Bio zu kaufen, Lebensmittel in Bio-Qualität zu kaufen wäre eigentlich der **normale Standard**. Also wo ist unsere Gesellschaft hingeraten, dass wir nicht mehr biologisch angebaute Lebensmittel, Gurken, Mais, Getreide bekommen? Da muss man ja auch mal anfangen, neu zu denken. Kann ich selbst machen, geht ja auch ums Denken. Und bei dem geht's natürlich auch ums Kochen, aber darum, dass die Leute sehen, wie schön und frisch **pflanzliche Ernährung** ist. Vegan ist ja auch ganz oft, dass du dir Fertigprodukte kaufst, wieder in der Plastikfolie mit irgendwelchen Sojapresslingen oder sonst was industriell gefertigt. Also bei mir ist es eine, so weit wie möglich, **ursprüngliche Ernährung**. Pflanzlich, also mit viel Gemüse, mit viel Kräutern, mit vielen Gewürzen. Sehr, sehr simpel, sehr einfach. Und dann ist mir halt wichtig, den Leuten zu sagen, und da in dem bisschen habt ihr alle Nährstoffe, die ihr braucht. Und die Überraschung, dein Körper kann sie auch erkennen, weil irgendwelche verschlüsselten, synthetisch hergestellten Nährstoffe, die da zwar mit plus Vitamin C und das und das auf irgendwelchen Packungen drauf gedruckt sind, um uns konsumfreudig zu machen, heißt noch lange nicht, dass unser Körper die auch versteht und einfach so umsetzt und dann auch in unserem Körper so ablagert, dass wir genug Vitamin B12 und D haben und sonst was. Darum geht es mir bei diesen ganzen Kochsachen, ja, muss es auch aufspalten können. Und ja, dazu kommen dann natürlich wieder, wäre auch schön zu verstehen, wenn die Leute das verstehen, dass man nicht nur eine Tablette einwirft, wo jetzt drauf steht, ist jetzt Multivitamin. Das Wort Multi ist ja für mich auch ein wichtiges Wort. Aber in welcher Form kriege ich die? Sind die tot? Sind die gepresst? Sind die warm? Ich kann mir das alles in meinem Leben holen. Also ich kann mir das saisonal in der Natur. Ich kann mir alle diese Sachen holen, Mikroorganismen. Und dazu finde ich es ganz lustig, wenn ich das vielleicht erzählen darf: Ich war dieses Jahr eigentlich ein recht kleiner YouTube-Kanal, aber bin in die Vornominierung zum Digitalen Goldenen Kamera Award gekommen. Und da haben die dann halt gesagt in der

Jury, die finden es so wichtig, weil ich mache halt diese Rezepte mit **Mehrwert**. Ich erzähle halt, was hast du dann da an Probiotikern drin und was hast du dann an Mineralstoffen drin und es ist nicht nur ein Rezept und so. Und das ist da in dem Fall meine Leidenschaft. Aber so könnte man auch wieder sagen, ist es in jedem Bereich. Also wenn ich jetzt in anderen Bereichen unterwegs bin, will ich auch der Sache auf den Grund gehen und gucken, was bleibt am Ende wirklich? Sieht es jetzt nur schön poliert aus oder ist es auch wirklich eine schöne Struktur?

Jutta Ribbrock: [00:08:33] Was steckt da drin? Du hast eben schon gesagt, das war jetzt eine Entwicklung über **Jahrzehnte**, also ich habe eben schon deine Celebrity-Aspekte aufgezählt. Du kennst Bühne, du kennst Kamera, du kennst Red Carpet und jetzt machst du Shampoo aus Roggenmehl und Putzmittel aus Kartoffeln. Was war das für ein Weg dahinten? Ja, jetzt bin ich eigentlich der...

Andrea Sokol: [00:08:58] ...wirkliche **Star**, muss ich sagen, weil jetzt kann ich mich letztendlich komplett, jetzt kann ich mich wirklich komplett, ich sage jetzt einfach mal, fast **autark** bewegen, was man gar nicht so... also natürlich, ich nutze auch ganz viele Sachen, also ich bin jetzt, ich sage ja immer so ein bisschen eine **Ökotussi**, ich möchte trotzdem hübsch aussehen. Und schminke mich auch gern mal, ich laufe sehr oft ungeschminkt rum und so was, weil ich finde, die Facetten machen es ja auch und auch die **Abwechslung** in unserem Leben, ob wir das so essen oder ob wir mal anders zurecht gemacht sind oder ob wir mal einen anderen Weg von der U-Bahn nach Hause gehen oder so, es ist die Abwechslung. Aber natürlich ist das so ein Entwicklungsding und ich denke mir einfach, man muss die Sachen ausprobieren und wenn sie doch dann besser und sinnvoller, einfacher sind und du versuchst so ein bisschen... ich schreibe das auch in meinem Buch, dieses **Gutmensch** will ich auch nicht, das ist so, ich bin ja da nicht mit Zeigefinger erhoben und habe auch kein Dogma, aber trotzdem ist es ja schön, stell dir vor, du bist neu verliebt. Dann, äh... man möchte ja ein besserer Mensch sein, man ist ja selber, man steht leichter auf, man jammert weniger. Es ist einfach viel klarer, dass man die Wohnung besser aufräumt, all diese Sachen, was macht man ja bei... Und wenn man jetzt denkt, man hat jetzt diese Liebe auch im Laufe seines Lebens gar nicht verloren, sondern zu den einzelnen Sachen vielleicht wirklich gefunden und ich denke mir, ach ist das schön und ich gehe mit meinem Hund morgens spazieren und dann pflücke ich den **Giersch** und den **Löwenzahn** und dann mache ich uns einen **Smoothie** daraus, dann ist das etwas, was mir so keiner nehmen kann. Also es ist so eine Entwicklung, sozusagen, dass ich einfach gemerkt habe, wie viel Spaß das macht, wie einfach das ist und wie sehr das mein Leben oder meine Energie **bereichert**.

Jutta Ribbrock: [00:10:57] Das ist jetzt auch fast ein Modewort schon geworden, die **Nachhaltigkeit**. Aber das ist ja eigentlich das, was du machst. Und ich mag das Wort trotzdem. Ich merke zum Beispiel auch gerade bei meinen Töchtern, die so sagen, ach, ich kauf mir jetzt Klamotten **secondhand** und ich möchte lieber irgendein altes Möbelstück vom Trödler und lass mich in Ruhe mit dem ganzen weißen IKEA-Kram und so. Ich find's toll. Also das ist dieses: Wir haben schon so viel Textilien. Und dann ist der Schrank vollgestopft und man weiß nicht, wohin damit und möchte aussortieren. Das gehört mit zu den bedrückendsten Sachen. Ich hab mal irgendwann ein Buch gehabt, das hieß Fängschuh gegen das Gerümpel des Alltags und ich dachte, ja, da steht alles drin, was mich bedrückt, wenn ich das mal alles verräumt hab. Und das geht unglaublich vielen Leuten so und das ist ja auch was, wo du sagst, hey, was brauchst du wirklich? Brauchst du, kauf dir einfach ein gutes Baumwoll-T-Shirt, das verbraucht schon wahnsinnig viel Wasser, das zu produzieren, dann nimm ein gutes, was du **zehn Jahre** tragen kannst.

Andrea Sokol: [00:11:57] Also einfach auch nicht so diesen simplen **Verführungen**. Also ich denke mir zum Beispiel immer, wenn ich mich... man hat es ja manchmal, entweder es ist irgendwas nicht so gut gelaufen und man möchte sich ein bisschen ablenken oder man möchte sich belohnen oder so, dann möchte ich mit meinen Freundinnen oder Freunden irgendwie, möchte ich für die was kochen, ich möchte was Schönes machen, ich möchte mit denen auf dem Markt schlendern und ein tolles neues **Obst oder Gemüse** ausprobieren, da gibt es immer noch und da, ich gucke schon wirklich immer viel und es gibt immer noch Sachen, die habe ich noch nie gesehen, wo ich mir denke, Mann, jetzt wird aber echt mal Zeit, Fräulein, warum hast du das noch nicht entdeckt? Und so finde ich das viel spannender als irgendwie einkaufen zu gehen und dann mit, auch obendrein noch in einer Plastiktüte, dann da rauszukommen und sich dann da für 4,95 Euro ein T-Shirt gekauft zu haben. Und ich habe manchmal auch in meinen Videos, ich finde das immer so süß von meinen Zuschauern, Sachen an, die habe ich in der Tat, also zum Beispiel habe ich eine Latzhose, die habe ich mir, als meine erste Fernsehsendung hatte, 1997, habe ich mir die gekauft. Und dann sagen die, ach, das sieht ja süß aus. Und ich habe so ganz, teilweise ganz Sachen, die, aber die mochte ich damals schon. Und dann hat man die ein paar Jahre nicht, dann braucht man natürlich ein bisschen Kapazität und Platz, aber da kann man sich auch ganz gut organisieren, da kann man das so einpressen, dass das im Vakuum ist und so was. Und dann entdeckt man die wieder und dann sagen die Leute immer, Mann, was hast du? Und dann sage ich, du im Ernst, das habe ich mir vor **20 Jahren** gekauft. Und da komme ich mir immer vor so, ja stimmt, ich bin schon eine **Schrulle**. Aber es ist wirklich nicht so, dass immer nur die ganz neuen Sachen schön sind. Dieses Gefühl, was wir haben, dass wir uns besser fühlen, wenn wir jetzt immer nur noch eine neue Sache gekauft haben, was durchaus sein kann. Also ich bin jetzt nicht, ich habe mir eine ganz lange Zeit auch gar nichts gekauft. Ich habe mir jetzt zum Beispiel dieses Jahr ein Paar Winterschuhe gekauft, die brauchte ich jetzt die letzten drei Jahre nicht und dann habe ich mir halt keine gekauft, weil die sind toll, die anderen sind auch noch da, aber dieses Jahr hat es mich dann auch. Das heißt, wenn jeder so ein bisschen was macht, ja, Nachhaltigkeit heißt ja auch... Für mich ist das ja das Wort, das nur jetzt eingesetzt wird als Trend und ich bin auch nicht sicher, ob es nicht schon viel zu sehr missbraucht wird, aber eigentlich heißt Nachhaltigkeit ja nur **Respekt**. Also etwas zu respektieren, ob das jemand gemacht hat, ob es eine Begründung hatte, weshalb es mal da war, wie ein altes Möbel. Das halte ich für nachhaltig und nachhaltig ist das auch, wenn man einfach, wie du sagst, eine Kosmetik selber macht. Der Grundstock an Anschaffung ist sogar ein bisschen hochpreisiger, aber das zahlt sich halt nach hinten aus, ob das jetzt für die Umwelt oder für dich selber, du weißt auch, was da drin ist und mein Gott, gerade bei Kosmetik, wenn das alles funktionieren würde, was die ganzen Firmen uns sagen würden, dann würden wir ja mit 70 auch, dann müsste ja keiner zum Beauty-Doc gehen, sich operieren, liften lassen, spritzen lassen, dann würden ja die Cremes funktionieren, aber mehr als Feuchtigkeit, ob jetzt von innen oder von außen oder so, kannst du nicht schmieren. Manchmal ist **weniger** schmierend.

Jutta Ribbrock: [00:14:55] Lass uns doch aus deinem schönen Buch mal ein, zwei Beispiele rausgreifen. Du hast ja auch so ein paar so **Top of the Pops**, wo du sagst, da gibt es ein paar Sachen, das sind so alles, keiner. **Leinsamen** zum Beispiel. Leinsamen, unglaublich.

Andrea Sokol: [00:15:10] Ist auch so eine Sache, ne? Haben wir, haben wir teilweise sogar bei uns **vor der Tür**. Ist viel zu greifbar, als dass wir es sexy finden. Ist ganz lange so unter ferner Liefen verschwunden. Und dann wird's dann wieder so ein bisschen rausgeholt. Und da kommt natürlich auch wieder drauf an, wir haben's vor der Tür, wenn

wir jetzt den Leinsamen gut verarbeiten. Ich durfte ja auch schon bei der Ernte von Leinsamen mit dabei sein. Ich habe da Kontakt, den habe ich auch bei uns im Institut, wo ich meine Ausbildung zur ganzheitlich zertifizierten Ernährungsberaterin gemacht habe, kennengelernt. Der hat eine **Ölmühle**. Ein Landwirt, der hat die Tierlandwirtschaft gelassen und hat sich rein auf Getreide und auf Öle spezialisiert. Der macht das ganz toll und da bin ich dann auch schon mit den großen Maschinen gefahren und habe halt die Ernte eingeholt. Und dann siehst du halt auch die Verarbeitung und dann siehst du dann halt auch ja so einen Leinsamen. Also der kann dir als Ganzes, als **Ballast- und Quellmittel** für die Verdauung gut tun. Er hat wahnsinnig viele Mineralien, Inhaltsstoffe, natürlich das **Omega**, was wir brauchen, 3, 6, alles in einem guten, ausgewogenen Verhältnis. Wenn du jetzt dann noch jemanden hast, der das direkt erntet, und deshalb ist da die Qualität dann auch so hoch, und dann verarbeitet, dann hast du da natürlich auch das aller, allerbeste **Leinöl**. Jetzt ist ja Leinöl dann auch ganz oft so ein Ding, wo die Leute sagen, mag ich nicht, oder ist mir zu intensiv. Aber wenn du ein **frisches Leinöl** hast, und wir kennen ganz oft, das muss ich auch sagen, ganz oft, kennen wir durch die Produktions- und Vertriebswege gar keine **frischen Produkte** mehr. Die Etiketten sind immer grün und frisch. Es steht auch immer frisch drauf, aber das ist **nicht mehr frisch**! So ein Leinöl ist dann schon, wenn es schon leicht bitterlich schmeckt oder sehr fischig riecht, dann ist da schon was anderes. Das wirkliche, in dem Moment gepresste Leinöl, auch kalt gepresst, ohne Zusatzstoffe für Quellung, damit du maximal was an Produkt rausbekommst. Das hat natürlich dann, wenn du so ein Löffelchen nimmst, also da flippst du aus. Das ist aber bei Sonnenblumenöl und bei Rapsöl und so was genauso.

Nachhaltigkeit ist auch für mich einfach in all diesen, auch den Multitalenten, den **Respekt** dafür, aber das Produkt sich auch wirklich anzusehen. Also es auch so zu erleben, wie man es so **nah am Ursprung** erleben kann. Und eben nicht nur durch ja, industrielle Verarbeitung und den Vertrieb und den Versand und so was erlebt. Also was ich meine, ist, dass man merkt, dass man auch sehr viel **weniger** braucht, wenn man Sachen in ihrer Qualität mal erlebt hat. Und das ist wirklich eine Reise, mal zu einem wirklichen **Bäcker** noch zu fahren, ein **Sauerteigbrot**, die Mutter zu sehen, wie wird das angesetzt oder das **Öl in der Pressung** oder eine kleine Manufaktur, die Seifen selber macht. Und wenn man dann diese Qualität mal gespürt hat, also wirklich am eigenen Leib, dann kriegst du halt irgendwann mal ein anderes Produkt vorgesetzt und dann sagst du dir, ja, brauch ich jetzt nicht. Brauchst du nicht, merkst den Unterschied.

Jutta Ribbrock: [00:18:15] Das ist dann manchmal nicht so einfach, sich da die richtigen Quellen zu suchen. Das ist ein bisschen **zeitaufwendig**.

Andrea Sokol: [00:18:23] Aber wenn du die mal hast, ist es ja schnell, dann sagst du, hier nehme ich das, da nehme ich das, weil letztendlich sind es ja keine Sachen, wo du ständig auf Suche gehen musst, ja. Und dann hat sich das, also hast du es ja auch bei Firmen, eigentlich weißt du auch, welche Firma Sakkos schneidet, die dir am besten sitzen, oder welche Schuhfirma einen Leisten hat, der für deinen Fuß am besten ist. Also auch nachhaltig, nicht? Also **Treue**, es ist Respekt und Treue, ja?

Jutta Ribbrock: [00:18:50] Ja, und ich habe bei dem Thema jetzt, über das wir sprechen und was ich von dir gelesen und gehört hab und so, da sind mir so viele Gedanken gekommen. Man hat ja oft dieses Gefühl, man ist so ein **kleines Rädchen im Getriebe** und, na klar, ich fahre jetzt mit der U-Bahn oder mit dem Bus oder mit einem Fahrrad in die Stadt. Ganz toll. Und dann gibt's so Berechnungen, da hab ich vorher noch mal nachgeguckt, weil mir das als Assoziation kam, als ich mich vorbereitet habe auf das Treffen mit dir. Da gibt es ja so Berechnungen. Zum Beispiel die Diskussion: Wollen wir jetzt, ich hole jetzt ein bisschen aus, **Tempolimit** auf den Autobahnen 130 und dann

sagt jemand, das würde ja nur, Achtung, 1,6 Millionen Tonnen **CO2** einsparen und das sind ja nur **0,2 Prozent** des gesamten deutschen CO2-Ausstoßes, nicht zu sprechen von der ganzen Welt. Also so nach dem Motto, das lohnt sich gar nicht mit diesem, wir machen ein Tempolimit und sparen diese unglaubliche Zahl von 1,6 Millionen Tonnen CO2 und dann denkst du, hey, ja, also ich bin jetzt extra mit dem Fahrrad in die Stadt gefahren, um kein CO2 auszusparen, ist ja vollkommen lächerlich. Hast du so Gedanken, also wie viel? Weißt du, wie ist dein Gefühl, dass wirklich **jeder von uns** etwas dazu beitragen kann, diese Welt so wenig wie möglich zu belasten? Das ist ja auch Nachhaltigkeit und Respekt. Ja.

Andrea Sokol: [00:20:18] Nachhaltigkeit, Respekt und auch so ein bisschen **Zufriedenheit**. Nicht immer diese kleine Raupe Nimmersatt, obwohl man sich die ja sehr süß vorstellt, ne? So eine süße Raupe, die geht ab: Ich will mehr, ich will mehr. Aber dieses, also das ein bisschen **weniger von allem** und das, was wir machen, **sinnvoll**. Also das Autofahren, wenn ich irgendwo einen Termin habe, ich fahre mit dem Auto, ich habe dann wirklich, weißt du, das Auto ist voll an Töpfen, an Gemüse, wenn dass ich eine Vorführung habe, oder? Ich mach ja auch viele andere Sachen, die mache ich nicht nur mit der Ernährungsberatung, sondern eben auch Vorträge zur **Persönlichkeitsentwicklung** und alles. Ich habe dann auch viele Sachen mit, weil auch da wird wieder was Praktisches gesehen, oder der Flipchart oder so was. Natürlich, also wenn ich nicht schnell fahren muss, dann fahre ich halt langsamer. Weil dann weiß ich, es ist in meinem Zeitlimit. Wenn ich dann aber mal, keine Ahnung, durch einen Stau oder so etwas, dann auch mal Gas geben muss, muss man das. Also man muss, ich bin ja dafür, dass wir eigentlich vielleicht auch unsere Kinder in der Schule so erziehen, dass die selber so ein bisschen wissen, was ist denn jetzt vielleicht die **Klux an der Sache**? Weil der eine braucht vielleicht beruflich sein Auto sehr viel und ernsthaft hat der einen Termin nach einem anderen und der kann vielleicht nicht mit 120 oder mit 100 jetzt da langgucken. Dafür könnte er aber dann im Gegenzug, weil ich glaube ja, was in unserer ganzen politischen Diskussion noch nicht drin ist, ist eigentlich das ganze **Cargo**. Das sind die Laster, das sind die Cargo Schiffe und das sind Cargo Flugzeuge. Das beschreibe ich auch in meinem Buch. Wenn wir **Rosen zum Valentinstag** verschenken, dann sollte eigentlich jedem klar sein, wo diese Rose herkommt, weil aus Nachbarsgarten haben wir sie nicht am 14. Februar. Und diese Konsumfröhlichkeit war jetzt auch nicht im Sinne von Herrn Valentin, der hatte ja ganz andere Sachen in Mind. Aber dann muss man einfach sagen, dann verschenkt doch vielleicht was selbst gemachtes oder irgendwas, aber diese Rosen, die werden also unter widrigsten Bedingungen von Leuten, die sehr wenig verdienen, in irgendwelchen Zelten in Afrika, in Südamerika und so was gezogen. Da wird das Wasser, was eigentlich für die normale Landwirtschaft dort gebraucht würde, für diese Rosen. Die ist dann preiswert in Plastik eingeschweißt, im Supermarkt, an der Tankstelle oder schön aufgepimpt im Blumenladen gibt. Werden die dann dorthin transportiert, 3-4 Tage mit Cargoflugzeugen, die gekühlt werden, wo sie dauernd besprüht werden, um dann in Amsterdam auf dem Blumenmarkt noch mal verkauft zu werden in Tonnen, um wiederum dann nach Frankreich, nach Deutschland, nach Spanien versandt zu werden. Und wenn wir uns das überlegen und diese Person jetzt zum Beispiel wirklich sagt, er kann jetzt nicht 130 oder 100 fahren, weil er hat wirklich erst einen Handelsvertreter und hat einen Termin nach dem anderen. Vielleicht läuft das Geschäft auch gerade nicht gut. Dann muss er zu seinem Terminchen. Aber wenn er dann sein **eigenes Konto** so ein bisschen hält, das hört sich ein bisschen romantisch und vielleicht auch naiv an. Aber umso mehr wir **selber für uns Verantwortung** übernehmen, macht es auch viel mehr Spaß. Dann könnte der sagen, OK, ich habe also einen größeren Ausstoß, weil ich halt mein Auto manchmal ein bisschen trete und 140, 150 fahre. Dafür kaufe ich aber kein billiges T-Shirt aus Blabla. Und ich kaufe auch keine saisonal unsinnigen Sachen, wie

Rosen oder ... Und dann könnte der sein Konto da auch wieder so ein bisschen, ist ja wie die großen Firmen das auch machen mit den Emissionen und so was. Aber wenn wir da ein bisschen hinkommen und da einfach anfangen, dass wir nicht von allem noch mehr Sahne, noch mehr Steak brauchen, ja? Dann könnte man sagen, okay, jeder hat ja so sein Ding in seinem Leben, was er sich, oder jemand baut sich gerade ein Business auf. Vielleicht braucht er dann andere Sachen oder muss gerade Kartonagen entwickeln. Muss gerade irgendwo rumreisen, weil er von da eine Inspiration braucht. Man muss das halt auf seinem Konto woanders wieder **„gut machen“**. Das ist auch Nachhaltigkeit.

„Jutta Ribbrock:“ [00:24:06] Ich mache meinen eigenen **„Zertifikatehandel“** mit mir selber. Man sagt ja auch, dass der ökologische Fußabdruck, wenn man da ein bisschen...

„Andrea Sokol:“ [00:24:14] **„Ehrlich“** zu sich ist. Genau, ehrlich ist auch wichtig. Und das ist eben **„Kann ich selbst, mache ich selbst“**. Das fängt wirklich dabei an, dass ich **„bewusst“** bin, mit mir selbst auch, ja, und mit dem, was ich mache. Und ich mache das halt schon sehr, sehr lange nicht. Und ich habe schon immer gesagt, eine Plastiktüte 10 Cent, da verdient ja auch wieder nur der Hersteller dran. Wenn ich halt zum Beispiel habe heute dieses Kleidchen an, ich bin einkaufen gegangen oder ich sehe gerade was ich einkaufe, habe keine Tüte dabei, dann gehe ich halt mit einem **„Kleidbeutel“** nach Hause. Ihr müsstest das jetzt...

„Jutta Ribbrock:“ [00:24:41] Andrea hat also ein wunderbares, schönes, langes Kleid mit Leo-Print und genau, das ist, wenn man das so von den Füßen aus so nach oben klappt, dann hat man einen riesen tollen **„Känguru-Beutel“**.

„Andrea Sokol:“ [00:24:59] Alle mit rein springen und sich wohnen und kuscheln. Nein, aber, weißt du, da sage ich dann, nein, da bin ich selber schuld, ich habe diesmal meinen Nylonbeutel vergessen oder meinen Jutebeutel vergessen, da muss ich jetzt gucken, wie ich mit der Situation deale und das ist ja auch ein bisschen was **„Lustiges“**. Ich lach dann auch, bin dann auf der Straße, okay, Leute gucken mich dann halt komisch an, bin ich halt die komische Frau, die in ihrem Kleid dann halt ihr Gemüse transportiert. Aber da würde ich wirklich denken, okay, wenn ich jetzt nicht ein zweites Mal laufen will, dann nehme ich jetzt mein Kleid als Beutel, mache mir da einen Knoten rein, hab da mein Gemüse drin. Und so kann man immer gucken, also **„so viel wie nötig, so wenig wie möglich“**. Und davon sollten wir uns alle anstrengen und das alle bald machen. Und da kann wirklich jeder seinen kleinen Teil dazu bringen. Und dieser kleine Teil ist sehr **„befriedigend“** und macht sehr viel Spaß und nicht viel mehr Aufwand, sondern bringt einen einfach dazu, sich selber mehr zu fühlen, auf sich stolz zu sein. Ja, etwas geändert zu haben und so weiter und so fort. Und das macht dann wieder die Motivation, in den nächsten Schritt zu gehen.

„Jutta Ribbrock:“ [00:26:01] Die gute **„Stimmung“** in der Welt. Und aus der Stimmung holst du dir wieder Kraft, dass du viele tausend Sachen, die du jeden Tag machst, noch schaffst. Meine Mama hat immer gesagt, **„viele wenig ergeben ein viel“**. Das heißt, wenn jeder so ein bisschen... Ich hatte nur eben, als ich mit der Frage angesetzt habe, gemeint, man hat das Gefühl, selbst wenn man so ein bisschen da rein gibt, es gibt so viele andere auf der ganzen Welt, die halt immer noch reinblasen oder auch nicht anders können, weil sie die Möglichkeiten nicht haben. Das muss man auch sehen. Wir haben ja den riesen **„Luxus“**, dass wir uns so vieles aussuchen können, was wir tun können. Aber ich glaube, das ist trotzdem die **„einzige Lösung“**, es einfach zu tun. Dass man sagt, ich reduziere mich ein bisschen, ich gucke, was brauche ich wirklich. Und dann hat man zumindest sein **„Bestmögliches“** gegeben. Und dies, sein Bestmögliches geben, macht ja einfach auch

schon was. Und macht einfach ein gutes Lebensgefühl. Eben hast du Gemüse in deinem Kleid erwähnt. Da fällt mir zu ein zum Thema **“Zero Waste”**. Bei dir geht ja gar nichts in den Müll, also bei dir gibt es auch Suppe aus den grünen Blättern beim Blumenkohl und **“Pesto aus Karottengrün”**.

“Andrea Sokol: [00:27:10] Ja, das ist aber auch so eine Entscheidung, wenn man jetzt sagt irgendwie, also alles hat ja im Prinzip jetzt irgendwie so seinen Sinn und die Leute wissen es einfach nur nicht mehr, dass zum Beispiel das **“Vitamin C”** in den Blättern, ob das jetzt der Kohlrabi, der Blumenkohl oder auch die Karotten sind, ist viel **“höher”** als in der eigentlichen Frucht, die wir dann haben. Vitamin C, ganz, ganz wichtig für uns, dass wir viel dafür nehmen fürs Kollagen, für alles Mögliche, ja. Da sind wir so ein bisschen in der Steinzeit von den Mengen, die wir an Vitamin C aus der puren, ursprünglichen Weise aufnehmen. An **“Ascorbinsäure”**, also in synthetisch als Pilz gezogene Vitamin C Zusätze. Schon, da werden wir zugelagert mit, aber das erkennt der Körper nicht richtig, das scheidest du schnell wieder aus. Also auch da ist es wieder so zu sagen, ja, so eine Frucht, so ein Blumenkohl, der hat ja nicht ohne Grund diese Blätter. Du meinst, für irgendwas müssen die gut sein? Für irgendwas müssen sie gut sein. So, let's try. Habe ich noch nie gesehen, habe ich noch nicht probiert, dann probiere ich es mal kurz. Oder in den Smoothies ein Blatt von einer Avocado, die nicht immer die Ökobilanz perfekt hat, aber ich esse auch mal Avocado. Das heißt, ich bau ja meine Ökobilanz selber auf. Und dazu dann aber die Blätter vom Kohlrabi. Das ist ein Smoothie, den kriegst du ja nirgendswo. Man schreibt mal einen Smoothieladen, Kohlraby-Blätter-Smoothie, dann sagen alle, du kannst das selber essen. Irgendwie selber gefühlt haben und ausprobieren haben. Und so dieses Pesto einfach mit einem guten **“Olivenöl”** und dann gerne mit ein paar **“Pinien”** oder wenn man es bitterer mag mit **“Walnüssen”** gemacht. Da braucht man auch kein Parmesan, gar nichts. Wir sind oftmals so, dass wir Angst haben, dass etwas nicht schmeckt und deshalb hauen wir es voll mit Creme Fraiche, mit Sahne, mit Gewürzen, mit allem. Dabei sind die ursprünglich Sachen, die schmecken so fein, dass du einen richtigen **“Hall im Mund”** hast. Auch wenn du zum Beispiel, ich mache ja auch eine ganz simple **“Schokolade”** in dem Buch selber, also aus richtig aus **“Kakao”**, was ja auch ein Multitalent ist, und dann nimmst du so, brichst du dir so ein Stück ab und dann hast du so eine **“Befriedigung”** und dieser Kakao mit diesen guten ganzen Inhaltsstoffen, der macht was mit dir und deinem Körper und deiner Seele. Es hat nichts mit der an der Alufolie verpackten, knister, knister, leucht, leuchte, Blinkschokolade zu tun. Die fett ist und ein bisschen eingefärbt ist, von der kriegst du nicht genug, weil dein **“Insulinspiegel”** sagt, ich bin oben, ich bin ganz schnell wieder unten, ja. Und dann mampft man sich die rein. Also ich habe das alles aus eigener Erfahrung. Also, ich habe früher zwei, drei Tafeln, also ich rede jetzt mal von wirklich so von ja vor zehn, zwölf Jahren noch zwei, drei Tafeln Schokolade oder diese lustigen Karamellbonbons mit der Haselnuss drin, konnte ich so eine Doppelpackung am Stück und ich war immer noch nicht happy. Damit könntest du mir heute, also du bietest mir heute eine Menge Geld dafür. Ich sag mal, ab 500 Euro bin ich dabei käuflich, dann esse ich dir so eine Tafel Schokolade. Ach komm. Aber drunter nicht. Weil ich diesen Geschmack danach, dieses **“minderwertige Fett”**, diese minderwert, also du kannst deine **“Geschmacksknospen”**, auch wenn wir sie mal verdorben haben, durch Fastfood, ich habe ja auch, als ich im ersten Mal 16 in einen Fastfood-Laden gegangen war, das war halt die Welt schlechthin, ich habe auch eine Weile in Amerika gewohnt. Tschüss! Auch die ersten Monate, die ich dort war, ich war dort auf dem College, habe ich fröhliche acht Kilo zugenommen. Und das war natürlich von den ganzen Fast-Food-Ketten und den Bagels und sonst irgendwas alles. Und den Brownies, ich hatte ja so was Tolles. Ich fühlte mich ja wie Alice im Schlaraffenland. Und irgendwann merkst du aber, außer so ein bisschen mehr Schwabbel hier oder da, bleibt dir nicht viel. Weil du bist wirklich ständig in diesem, oh, mehr, mehr. Du hast eigentlich einen

großen Teil deiner Zeit, verbringst du damit zu sagen, hab ich noch genug Chips? Oder ich muss jetzt hier, ich hab noch Hunger. Du isst im Prinzip, hast du auch schon wieder Hunger. Du kommst überhaupt nicht da rein, **kreativ** zu arbeiten. Oder dich um deine Familie, deinen Partner oder so zu kümmern, weil du bist ziemlich viel mit diesem Nachstopfen mit dir selbst beschäftigt und wenn du eine **bessere Qualität** an feineren Sachen, das heißt nicht, dass es Luxus daran sind, das hat auch nicht damit zu tun, dass man sagt, wir können uns das nicht leisten oder es gibt Familien, die können sich das nicht leisten. Auf Dauer sind die viel **preiswerter**, weil du brauchst **weniger** davon und du gewinnst so viel mehr daran. Du hast mehr Vitalität, du hast mehr Freude daran, du hast mehr Kommunikation im Austausch, die auch immer mit deinen Leuten in deiner Umgebung ist, ob das dein Nachbar ist, der sagt. Du sagst, ja, ganz einfach. Kann ich selbst machen? Ich selbst guck nach. Nein, aber es sind so simple Sachen, ja. Und es ist meistens nur der Anfang ein bisschen schwer. Aber wenn man das mal gecheckt hat, und das ist auch bei Kiddies, wenn die zu früh auf Fertigprodukte, also auf Kindernahrung, die Fertigprodukte sind, schon Spaghetti-Bolognese und so was getrimmt werden, dann sind die Geschmacksnerven schon sehr, sagen wir mal, eingerichtet. Und dann gibst du denen natürlich irgendwie eine geschmorte Zucchini, will ich nicht, ja? Aber zum Beispiel die Cousine von meinem Freund, die hat jetzt aktuell gerade kleine Kinder. Und die hat von Anfang an leckere Pastinaken, Karotten und so. Und die lieben das, denen gibst du so ein anderes Zeug. Und dann haben die da nicht so ... Und so kann man's aber, wenn man mal so eine Gesamtreinigung macht und mal wieder was ausprobiert und sagt, wie schmeckt denn das wirklich? Und dann kriegst du die Resultate von deinem Körper, dass du vielleicht besser schlafst, bessere Verdauung hast, dass deine Tränensäcke im Gesicht nicht so groß sind am nächsten Morgen. Oder dass du keine so großen Gelenkschmerzen hast, wenn du es ein bisschen gemacht hast. Und dann ist es meistens für die Leute, dass sie sagen, Mensch, wüsste ich ja nicht, hätt ich doch schon viel früher. Ein Traum.

Jutta Ribbrock: [00:33:14] Und jetzt stehst du so da und sagst allen, das ist ja so einfach, Leute, und da fühlen sich ja viele auch schlecht. Dann gehst du Leuten auf die Nerven auch, erlebst du das, dass du so Reaktionen kriegst.

Andrea Sokol: [00:33:28] Was will sie mir aufdrängen? Nee, ich dränge niemanden was auf. Also da muss ich auch wirklich sagen, ich bin gerne ... Das schreiben die Leute mir auch, wenn du dir das anguckst. So sehe ich mich auch. Ich sehe mich als **Inspiration**. Nimm mich als positives oder negatives Beispiel, wie du willst.

Jutta Ribbrock: [00:33:46] Ich sowieso, aber es hat mich nur interessiert, ob du so Reaktionen mal kriegst, dass welche sagen so...

Andrea Sokol: [00:33:49] Das mache ich nicht. Ich gehe auch gern mit Leuten irgendwohin. Ich esse das dann halt nicht. Aber das ist auch nicht, weil ich das schlimm finde. Ich nehme ein paar Blattsalate oder sonst was. Ich treffe mich auch mit jemandem im Steakhouse, wenn der sich mit mir treffen will, wenn das sein Herzenswunsch ist. Ich sage jetzt nicht, du musst jetzt mit mir in ein veganes Restaurant gehen. Aber meistens sind die Leute eigentlich so, dass die sagen, such du was aus, weil da kann man was erleben. Aber nee, also das hab ich nicht, aber ich **missioniere** die Leute auch nicht. Also allerhöchstens, wenn sie jetzt sagen wir mal, ich hab sie in der Beratung, ob das jetzt für eben die Business-Beratung oder Konzeptionen sind oder so. Und ich finde ja, dass kreative Arbeit oder sowas viel auch damit zu tun hat, dass man was erlebt, was schmeckt und so. Und deshalb gibt es bei mir immer eine Menge Essen. Und dann probieren die Leute das natürlich und es kann sein, dass wir Texte machen oder dass ich eine Schauspielerin für ein Casting im Coaching habe oder so was, aber da gibt's leckeres

Essen und so was. Und dann sagen die, oh das ist ja toll und so. Also es geht eher so. Ich krieg ja ganz viele Kommentare und ich guck auch die meisten mir an und so, aber nee, dass ich jetzt den Leuten auf den Sack gehe und sag, das darfst du nicht aus dem und dem Grund und dein Insulinspiegel und so... Nee, nee, sowas, das mach ich nicht. Also das ist nicht die **Olala und Solala-Philosophie**. Es muss ja letztendlich jeder selber selber wollen und das mit dem, es ist so einfach, es ist erst dann einfach, wenn du es kapiert hast, aber es ist, weißt du, die Sache, wenn du anfängst **Geige** zu spielen, ist es verdammt schwer. Wenn du die erste Hürde und wenn du nicht aufgegeben hast, wenn du die erste Hürde überwunden hast, dann ist das für dich total einfach. Jetzt musst du dich nur zurückversetzen, wie es zu Anfang war. Und das ist schon schwer. Aber es lohnt sich. Ich bin da auch begeisterungsfähig. Also auch, wenn man das muss man ja auch sagen. Darüber bin ich auch sehr dankbar, dass ich auch die Möglichkeit habe, das zu erzählen, ob jetzt auf Papier oder dass die Leute mir zuhören in meinem YouTube-Kanal oder dass die Leute hier auf deinem Podcast zuhörten und so. Und dass man die Möglichkeit hat, ja auch Leute zu **erreichen** und denen da was mitzugeben. Also das macht natürlich schon auch viel Freude, wenn die mir dann schreiben: Mensch, also vielen Dank für deine tollen Rezepte. Und es hat echt unseren Alltag verändert. Und mein Mann isst total gerne Fleisch. Aber er hat gesagt, deine **pflanzlichen Burger**, die sind ja so großartig, er will jetzt keinen. Dann sage ich ja, hallo, habe ich es geschafft. Aber auf meine Art, ja, dass ich nicht sage, du darfst kein Fleisch essen, sondern dass ich sage, du weißt ja nicht, was dir entgeht.

Jutta Ribbrock: [00:36:23] Lass uns das noch mal kurz angucken. Du hast es eben erwähnt, auch eine Familie. Nehmen wir jetzt mal, ich bin berufstätig, ich habe Kinder, ich habe noch einen Freundeskreis zu pflegen und vielleicht auch möchte ich abends noch zum Sport gehen. So, wie kriege ich das da rein? Also es gibt so viele wunderbare Tipps, ja, steh morgens auf, nimm einen Schluck Öl in den Mund und mach **Ölziehen** zwischen den Zähnen. Ich trinke Wasser, was eine Viertelstunde **abgekocht** ist, und mache noch zehn Minuten **Meditation**. Vielleicht machst du noch vom Yoga einen Hund und so. Dann denke ich, wie ich das alles machen soll. Bevor ich in die Arbeit fahre, hab ich schon eine Dreiviertel-Stunde oder Stunde mit diesen Sachen verbracht. Ich glaube, du bist ja auch eine super **Zeitmanagerin**, wenn ich so höre, was du alles machst.

Andrea Sokol: [00:37:09] Man das unter einen Hut? Also ich glaube, ich bin **lässig**, aber ich bin **nicht nachlässig**. Das heißt, ich habe schon meinen Plan. Ich habe aber auch, wie gesagt, eben kein Dogma, dass ich jeden Morgen so aufstehe und das und so. Es gibt auch morgens diesen Anlass. Zum Beispiel hatte ich jetzt gerade einen Job in Stuttgart und da musste ich schon, weil ich dort in einer glutenfreien Bäckerei eine Reportage gemacht habe, musste ich schon sehr, sehr früh aufstehen, da habe ich jetzt nicht angefangen, mir eine Viertelstunde mein ayurvedisches Wasser abzukochen und so, sondern da muss man pragmatisch sagen, okay, da muss ich jetzt mal durch. Aber ansonsten arbeite ich in meiner **Zeit**. Also ich schaue, dass ich mir, wenn ich irgendwas strukturiere, sage, **was mache ich währenddessen**? Also wenn ich jetzt eine Kürbissuppe kuche, dann stehe ich nicht, während die Kürbissuppe gekocht wird, neben dem Topf. Sondern ich weiß, auf welche Temperatur ich das mache, wie viele Minuten ich einstelle, dass ich in der Zeit schnell ein paar E-Mails beantworten kann und so weiter. Ich gehe nicht zum Sport, ich brauch keinen, mein **ganzes Leben ist Sport**. Ob ich jetzt mit meinem Hund Gassi bin und währenddessen dann, du müsstest mich sehen, mit Rucksack, mit dem, wenn ich zur Produktion, dann hab ich hier meinen Laptop, wir machen alles auf dem einen Weg. Dann müssen wir das noch besorgen, das müssen wir mitnehmen für morgen.

Jutta Ribbrock: [00:38:24] Gehen mit Gepäck. Zum Beispiel, du gehst schnell mit deinem Hund, musst auch mal hinter ihm herrennen.

Andrea Sokol: [00:38:29] Treppen hoch und runter und alles mögliche. Aber ich habe das immer so erklärt, auch wenn ich die Leute früher bei mir im Restaurant ausgebildet habe. Also man kriegt das in der Gastronomie, ich hatte ja zwölf Jahre auch ein Restaurant, immer mitgesagt, **keine Leerläufe**. Das heißt aber nur, wenn du irgendwo lang gehst, dass du nicht mit leeren Händen zurückkommst, sondern dass du eine Tasse abräumst und die dann an den Tresen bringst. Aber, ich habe immer gesagt, arbeitet in Zeit. Also macht zum Beispiel: Wenn ihr habt die Bestellung von einem Espresso oder von einem Cappuccino, dann, blub blub, Kaffee raus, Kaffee gemahlen, Kaffee rein, in die Brühstation, Tasse runtergestellt, Espresso läuft durch, in der Zeit hole ich aber den Kuchen raus und dann habe ich beides fertig und es ist ein **Arbeitsablauf**. Und so mache ich es im Prinzip zu Hause auch. Sagen wir, ich stehe auf, also ich bin ein großer Fan von dem Ölziehen. Das Ölziehen, das **entgiftet** hält die Mundschleimhaut. Es macht deine Zähne **weißer**. Nach schon zwei, drei Wochen merkst du das, weil Verfärbungen durch diese Möglichkeit, die Lipide, die sich dort angesammelt haben, zu lösen, kannst du die abputzen? Brauchst gar keinen. Künstliches Bleaching und wieder ein Termin beim Zahnarzt. Im Prinzip sparst du dir durch all diese Sachen total viel Zeit nach hinten raus und Geld. Und Geld auch noch, genau. Dann nehme ich mir mein, ich nehme **Sesamöl** in den Mund, um das Ölziehen zu machen. Währenddessen kann ich mein Wasser aufsetzen, dass ich abkoche. Die 20 Minuten, weil so nennt man das den **ayurvedischen Champagner**. Da kann man jetzt hin oder her sagen, wer da schon in der Materie ist oder nicht. Aber das **Wasser wird weicher** und es wird in der harten Struktur, die wir aus unserem Hahn haben, gebrochen. Und es ist für die Zellen besser aufnehmbar. Darum geht es bei dem Abkochen von dem Wasser. Währenddessen, dass dann kocht, ich mein Öl im Mund hab, spring ich unter die Dusche, trockne mich ab, zieh mich an. Dann ist mein Wasser fertig, dann sag ich dem Öl auf Wiedersehen. Dann starte ich in den Tag. Da hab ich vielleicht eine Minute mehr verbraucht als jemand anderes, der das alles nicht gemacht hat. Würde ich jetzt denken, vielleicht auch 1,20. Der nur unter die Dusche gegangen ist. Kommt natürlich immer darauf an, wie groß dein Haus ist und wie lange du zur Dusche brauchst, ja? Nein, und dann ist es eigentlich auch so, dass ich mir auf meine Jobs, meistens, das habe ich auch früher schon, als ich noch viel gedreht habe, weil ich irgendwann mal dieses Catering leid war, diese Weißsemmler, ich finde, die haben einen nur platt gemacht, mit diesem Käse- oder Wurstscheiben da drauf. Mach ich mir noch meine Sachen, die ich mir auch oftmals abends schon vorbereitet hab, die ich dann an Essen mitnehme, oder wie hier jetzt meine Thermoskanne, weiß ich nicht, habt ihr Tee hier, ist das grad möglich, wenn nicht, bring ich mir. Damit bin ich eigentlich immer gut versorgt und fröhlich, hab keinen Mangel, ich hab nicht diese **Heißhungerattacken**. Und ich bin wirklich der Überzeugung, wenn man das so ein bisschen einstrukturiert, auch wie man **richtig einkauft**, wie man die Lebensmittel **richtig lagert**, dass es nicht mehr, ich glaub, darauf wolltest du ja auch noch kommen, nicht mehr Geld kostet. Und auch nicht mehr Zeit, weil du hast die Zeit nach hinten raus viel besser als wenn du mittags in deiner knappen, einstündigen Mittagspause bei Regen anziehst und dir dann bei dem Bäcker dieses Knuspersemmel, die dich in null Komma nichts wieder hungrig machen lässt, holst. Oder noch die Nussschnecke. Und wir dieses **Gluten** macht uns wirklich meiner Meinung nach **schlapp**. Und danach sind wir auch nicht mehr energiefähig oder auch das nächste Telefonat fällt uns schwer. Oder, dann sind wir froh, wenn wir nach Hause kommen und so. So nimmst du dir dein Zeug mit, Kollegen gucken dich noch an und sagen, was hast du denn da? Ach, das möchtest du auch so, dann bringe ich morgen eine doppelte Portion mit. Dann sagt er, wie geht denn das? Dann

macht er das nächste Mal auch. Und das geht eigentlich alles recht schnell. Ja, letztendlich ist es **Konditionierung** und lässt die Leute probieren. Also am liebsten würde ich alle probieren lassen. Jeden Tag alles.

Jutta Ribbrock: [00:42:14] Okay, wenn man dich trifft mit dem ganzen Gepäck, was du immer dabei hast und du hast einen Henkeltopf oder sowas, dann weiß man, da muss man mal einfach nachschneiden. Da muss man einfach mal anklopfen und sagen, hätten sie mal einen Biss für mich. Ja klar! Du hast ja bestimmt wahnsinnig viel ausprobiert, wenn ich dran denke, also Blumenkohlblätter werden gekocht und Pesto aus Karottengrün. Ist dir mal was so richtig **daneben gegangen**?

Andrea Sokol: [00:42:38] Also es gibt so Tage, da denke ich mir, heute bin ich **Daniel Düsentryb**, da funktioniert alles. Da denke ich, was für eine **tolle Idee**, da bin ich ja noch nie drauf gekommen, warum komme ich da jetzt erst drauf? Das sind auch manchmal Zufälle. Und manchmal gibt es Tage, da sieht die Küche aus und da denke mir, was habe ich jetzt eigentlich gemacht? Gar nichts und alles schmeckt auch nicht. Ja, da habe ich dann halt Sachen, manche Sachen passen auch nicht gut zusammen. Ich habe mir zum Beispiel mal sehr, sehr viel Mühe gegeben mit dem **Avocado-Kern**. Das hatte ich auch gehört und der Avocado Kern und den kann man malen und den kann man trocknen und so weiter und so fort. Natürlich hat er die **sekundären Pflanzenstoffe**, die von einigen auch als giftig angesehen werden. Die sind ja da, um die Pflanzenschädlinge abzudrücken. Aber das hat dann nach Tagen geschlafen. Das hat eine Arbeit gemacht, und es war schwer, den zu reiben. Ich hatte nicht die richtige Reibe. Das hat mich nicht überzeugt, kann aber auch sein, dass ich es nicht richtig gemacht hab. Ich bin aber dann auch so, wenn mich was fuchst, dann probier ich's noch mal und noch mal. Ich hatte mich dann auf diesem Weg auch entschieden, dass ich jetzt die Nährstoffe und auch den Aufwand, diesen Avocado-Kern, ich hab den dann einmal gespalten und hab den eingepflanzt und das ist wunderschön große Pflanze geworden, das funktioniert. Aber dass ich den jetzt male und mir dann über mein Müsli mache und so was, da denke ich, da habe ich andere Sachen, wo ich leichter meine Nährstoffe bekommen kann. Und da bin ich dann auch sehr **pragmatisch** und sage dann, nee, also das wäre jetzt, wäre jetzt zwar schön romantisch gewesen, hätte es geklappt, war anstrengend, würde ich jetzt auch nicht empfehlen. Und das sage ich dann noch, aber also. Bei manchen Sachen lohnt sich ein gewisser Aufwand, wenn du davon länger einen Vorrat hast. Ansonsten sind meine Rezepte alle so, dass sie **funktionieren**. Also sie funktionieren, sie gehen **zügig**. Ja. Und sie sind so, dass du aufgrund der Sachen, die du da drin hast, sie **Meal Prep**-mäßig über mehrere Tage vorbereiten kannst. Ich find's ja immer sinnvoll für Uni, für Schule, für Büro. Ich hab neulich auch so ein ganz einfaches Rezept natürlich, die Leute wissen bei mir auch, die können das immer noch pimpfen. Ich möchte nur die Inspiration für das **Grundrezept** sein, mit **Buchweizenmehl**, ein **Pancake-Teig**. Und dieser Pancake Teig, der **revolutioniert** dein Leben. Du brauchst nämlich **kein Brot mehr**. Also du kannst immer noch, mir geht's **glutenfrei** auch so wahnsinnig gut, ich hab da so einen Spaß mit. Und die machst du dir für eine Woche im Voraus. Die tust du dir in den Toaster, schmeckt leckerer als jedes gekaufte Toastbrot in so einer Plastiktüte, das du dir jemals gekauft hast, wo du dann auch wieder nur leere Kalorien hast, die dich einfach nur hochpimpen für kurze Zeit und fertig. Da haben die anderen gesagt, man kann da noch Mineralwasser ranmachen. Klar, muss für mich nicht zwingend sein. Aber das ist so ein Grundrezept. Und es geht so, so schnell, da passiert dir nichts mit diesem Rezept. Und du hast das halt für mehrere Tage. Und da hab ich auch gesagt... Wir haben ja, in unserer Gesellschaft ist oft so, dass jemand, der eine dicke Uhr hat und ein dickes Auto und so und der hat's geschafft. Aber ich finde, wenn einer in, keine Ahnung, Businessbüro ist und ich mache ja viele so Beratungen, sehe das ja auch so in ganz unterschiedlichen

Unternehmen, und da hat einer so ein Butterbrot dabei, oder hat so ein Pancake dabei und seine Frau hat ihm vielleicht liebevoll, **der hat es geschafft**. Der hat geschafft, dass ihn jemand so lieb hat, dass er ihm gutes Essen mitgibt. Da muss ich richtig zählen.

Jutta Ribbrock: [00:45:45] Du hast recht, da muss ich gerade dran denken, dass ich so einen Kollegen habe, der manchmal sagt, ach, meine Frau hat mir wieder hier schöne Brote gemacht. Ist das süß? Das ist niedlich. Und die sind schon lange zusammen, also das ist einfach immer noch frisch. Ich sag dir, das liegt wahrscheinlich an der Nähe.

Jutta Ribbrock: [00:46:05] Du hast viel Feedback. Erinnerst du dich an was, was dich besonders **berührt** hat mal? Was du an Echo bekommen hast? Egal bei was jetzt. Bei deinen Ernährungsthemen, bei deinen Beratungsthemen. Manchmal trägt man ja so was im Herzen, wo man denkt, wow, das war ein sehr schönes Mal.

Andrea Sokol: [00:46:23] Ich habe ganz viele schöne Sachen, deshalb ist das eine schwierige Frage für mich, weil mir auch ganz viele Sachen ganz wichtig sind. Ich habe zum Beispiel eine Abonnentin, das ist auf YouTube, die **Beate**, ich weiß nicht, die hat da ein Foto drin, keine Ahnung. Die schreibt mir seit erster Stunde Kommentare und auch wenn ich jetzt heute eine größere Abonnentenreichweite habe, ist mir das ganz wichtig, dass die mir einen Kommentar aufmachen. Also da bin ich irgendwie so, ah, die Beate hat noch nicht geschrieben. Ich kenne ganz viele andere nicht, ja. Also ich kann auch nicht mehr bei den 100.000, kann ich auch nicht gucken, wer hat jetzt was und so. Aber es ist auch so, zum Beispiel jetzt auf der **Buchmesse Wien**, das war also auch super rührend. Schon als ich da reingekommen habe, haben sie, ah ja, ihren Vortrag und so, die Leute, die dort gearbeitet haben. Wir kommen dann nachher und so und es sind auch Leute da hingekommen einfach, die wollten mich nur **umarmen**, weil die gesagt haben, immer wenn es uns **nicht gut geht**, dann schauen wir deine Videos an und dann geht es uns wieder viel **besser** und war so schön, weil ich habe ja da auch viele Sachen vorgeführt, im einen Kartoffelwickel gemacht und hier und es ist ja alles zum Anfassen, spüre was, weißt du, nimm was mit und ansonsten ist es natürlich so, wenn es auch eher so auf Business-Ebene ist, ich bin mit meinen Business-Kunden, haben wir das eigentlich immer so gemacht, dass wir sind schon per du, aber letztendlich per sie, also wir sagen dann schon du Frau Sokol oder du Herr So-und-so. Und wenn die dann sagen, ja, lass mal, die **Sokol macht es schon**, dann finde ich, das sind dann so Sachen, also da bin ich schon immer sehr, sehr gerührt. Da bin ich einfach auch **dankbar**. Dankbar und fröhlich und freue mich, wie gesagt, auch, dass du mir jetzt so lange zugehört hast und auch deine Zuhörer mir zugehört haben. Hoffentlich. Ganz sicher. Ach doch, eins, darf ich das noch? Ja, auf jeden Fall. Eins war sehr lustig. Und zwar hat mir eine geschrieben, ich habe so ein Video gemacht, schon vor einer Weile, und habe das vegane... veganen **Lachs** genannt. Weil man muss ja auf YouTube manchmal auch die Sachen ein bisschen **reißerisch** benennen, damit es überhaupt in den Suchmaschinen, bla bla bla. Das ist ja so ein Algorithmus. Das muss ja auch, ist alles eine eigene Welt. Und es ist natürlich kein veganer Lachs, natürlich also **Karottenlachs** wie auch immer. Auf jeden Fall. Der schmeckt sehr gut. Der gelingt mit diesem tollen Leinöl, von dem wir kurz gesprochen haben. Also Karotte und kurz gedünstet und dann eingelegt. Toll. So. Besser als jeder fettige Lachs. Aber nun schreibt doch eine: Ich hab das ganz ehrlich nur nachgemacht, das Rezept, um zu beweisen, wie **scheiße** das ist. Aber ich muss ganz ehrlich sagen, es war so **megalecker**. Vielen Dank für das Rezept. Da denk ich mir natürlich wieder, vielen Dank, dass du auch den **Mut** hattest, so einen Kommentar zu schreiben. Die Leute sagen, krass, was die schreiben. Nee, ist nicht krass. Ich find das genial. Die hatte den Mut, zuzugeben, dass sie total aggro, total auf Anti, total auf die Alte ist, total bescheuert ist und dann einfach geht dir das **Herz auf**, wenn du dann siehst,

dass auch jemand den Mut hat zu sagen, ja stimmt, ist eigentlich wirklich toll. Eben hast du schon angedeutet.

Jutta Ribbrock: [00:49:09] Als ich dich nach dem Feedback gefragt habe, das, was dich berührt und so weiter. Es gibt immer noch eine Frage, die ich meinen Gästen stellen muss. Was ist für dich persönlich **Glück**?

Andrea Sokol: [00:49:23] Ja, das, was ich mache eigentlich gerade und das, was ich so **empfinden** darf und das was ich **erlebe**. Also ich, ja, das ist für mich persönlich Glück. Also das heißt nicht, dass mein Alltag jetzt so ist, dass ich nicht arbeite oder irgendwas, aber ich habe rundum. Für mich ist Glück, also ich hab zum Beispiel den Nikolaj, das ist ein Obdachloser aus Rumänien, um den kümmere ich mich. Und dann kommt es natürlich zu den kleinen Sachen. Aber ich find zum Beispiel, dass ich in meine **warme Wohnung** gehen kann abends. Das ist Glück. Dass ich meinem Hund ein gutes Futter zubereiten kann. Das ist Glück. Dass ich... also einfach diese

Entscheidungsfreiheiten hab und das, was ich so lebe. Ich würd sagen, ich bin in der glücklichen Situation, wirklich **mich glücklich zu fühlen**. Und das sind die ganz kleinen Sachen, dass alles, was ich da so mache, dieses hast du eine leckere Suppe gemacht, hast du nicht gedacht, dass du noch genug im Kühlschrank hast, um so eine tolle Suppe zu machen. Glück. Ja, einen **Mittagsschlaf** machen zu können, Glück. Also es sind tausend da, in der **Sonne** zu sitzen und einen Espresso zu trinken, Glück! Also es gibt ganz, ganz viele kleine Sachen, aber es ist... also das **große Ganze** ist dann so das große. Also ja, das ist dann alles zusammen eigentlich. Aber ich hoffe, dass ich dich jetzt damit, weil manche haben ja vielleicht eine einzelne Situation, die sie als Glück bezeichnet, also als Antwort, ob ich das jetzt so verwirrt gegeben habe. Aber es ist alles so. Es ist alles. Andrea, ich habe keine Erwartung.

Jutta Ribbrock: [00:51:06] Das ist dein Glück!

Andrea Sokol: [00:51:08] Das ist mein Glück, dass du keine hast. Genau, danke.

Jutta Ribbrock: [00:51:11] Nein, das, was du erzählst, das ist dein Glück. Du darfst damit glücklich sein. Ich danke dir sehr von Herzen. Das war sehr, sehr schön. Vielen Dank für das schöne Gespräch.

Andrea Sokol: [00:51:22] Ich danke dir auch von Herzen. Vielen, vielen Dank!

Jutta Ribbrock: [00:51:34] Wenn euch dieser Podcast gefallen hat, dann freuen wir uns sehr, wenn ihr uns eine kleine Bewertung schreibt und auf die **5 Sternchen** klickt. Ein ganz großes Dankeschön schon mal dafür. Und noch viel mehr Tipps und Anregungen für einen bewussten Lebensstil und alles rund um die Themen Achtsamkeit, gesunde Ernährung, Fitness, Work-Life-Balance findet ihr auf www.einfach-ganz-leben.de Weitere Podcasts gibt es auf Podcasts.agon-verlag.de. Diesen Podcast könnt ihr überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren. Alle zwei Wochen gibt's eine neue Folge. Ich freue mich, wenn ihr wieder rein hört. Bis bald.