

## [Transcript] Apokalypse & Filterkaffee / Heimspiel: Bas Kast

Diese Folge wird dir präsentiert von den günstigen Vodafone-Zusatzkarten.  
Jetzt zusammen sparen!  
Es ist Sonntag, der 12. März.  
Apokalypse und Filtercafé, Heimspiel, das Interview am Sonntag mit Wolfgang Heim.  
Er ist Wissenschaftsjournalist und Bestsellerautor.  
Sein Ernährungskompass hat sich mehr als eine Million Mal verkauft.  
Sein neues Buch heißt Kompass für die Seele.  
Es geht darum, was wir alle selbst dafür tun können, damit es uns hinterher besser geht.  
Herzlich willkommen, Bas Kast.  
Ja, vielen Dank, Wolfgang. Schön, da zu sein.  
Wir haben uns vor zweieinhalb Jahren das letzte Mal gesehen.  
Seitdem ist in deinem Leben einiges passiert.  
Du bist aus dem Frankischen nach Berlin umgezogen, deiner Frau erst mal zur Liebe, weil?  
Die hat eine Professur angeboten, bekommen an der TU hier in Berlin.  
Und ja, ich folge ja eigentlich meiner Frau, mein Leben lang im Grunde schon immer so hinterher.  
Was macht deine Frau beruflich konkret?  
Sie ist Forscherin, Biologin, Zellbiologin und sie macht im Labor kleine Organe, Mini-Organen.  
Vor allem kleine Mägen und kleine Därmschen.  
Und das macht man im Zwischen von jedem Organ kann man das machen.  
Und diese kleinen Ursprungs, die nennen sich Organoide.  
Sie sind so ein halben Millimeter groß, die kann man sogar mit dem Mikroskop beobachten.  
Und sind ein tolles Modell natürlich, um zum Beispiel, könnte man theoretisch, könnte man  
Medikamente daran austesten.  
Um zum Beispiel zu gucken, greift das den Magenkrebs an, aber nicht den Magen selbst.  
Macht man so was Perspektive, um irgendwann in ganz ferner Zukunft so etwas dann auch  
tatsächlich zu implantieren?  
Ich glaube, dass implantieren, ich meine, ich weiß nicht so viel darüber, solltest du meine Frau  
fragen.  
Ich glaube, dass implantieren, das hat man sich einfacher vorgestellt, dass es tatsächlich ist.  
Ich denke, was man vornehmlich macht, derzeit ist auf jeden Fall diese, was man auch schon  
machen kann,  
ist diese individuelle Proben. Man könnte Gewebe von dir nehmen und jetzt wirklich gucken,  
welches Medikament könnte dir helfen, ohne dass man dir gleich das Medikament mit  
irgendwelchen Nebenwirkungen gibt.  
Also mit anderen Worten, es sind medizinisch und wissenschaftlich gesehen unfassbar viele Dinge  
heutzutage möglich,  
die vor 30, 40 Jahren undenkbar gewesen wären. Die Frage geht auch an dich als  
Wissenschaftsjournalist?  
Ja, also wenn ich jetzt über den Bereich sprechen darf, wo ich mich ein bisschen besser auskenne,  
es hat sich auch auf diesem Feld der mentalen Gesundheit eine Menge getan, unheimlich viel  
erforscht worden.  
Und ein Ziel bei mir ist es, ein bisschen diese Forschung zu scannen. Das tue ich den ganzen Tag im  
Grunde.  
Die meiste Zeit an einem Tag verbring ich am Computer und scanne diese wissenschaftlichen

Datenbanken.

Was gibt es Neues in der Forschung, zum Beispiel auch um die eigene Seele zu stärken?

Ja, das ist dein letztes, dein neuestes Projekt, Kompass für die Seele.

Dem vorangegangen war ein Buch der Ernährungskompass.

Und ich glaube, ich habe dir damals schon gesagt, ich hätte viel Geld darauf verwettet, dass dieses Buch ein Ladenhüter wird, weil es zu diesem Zeitpunkt schon 2.000 andere Ernährungsberater gegeben hat.

Ja, es gab schon ein paar andere. Also ich meine, das war ja aus der allgemeinen Tee neu.

Ich meine, meine eigene Elektoren vom Fischer verlagten, bei dem ich ja ein paar Bücher gemacht habe

und mit dem ich ganz glücklich war. Die habe gesagt, sie können das Buch vielleicht schreiben, aber wir können es nicht verkaufen. Und dann musste ich einen neuen Verlag suchen und es wurde dann auch von anderen Verlagen abgelehnt.

Und ich hatte dann Glück, dass es irgendeinen Verlag gibt, der C. Bertelsmann Verlag, der es dann ne gnädigerweise angenommen hat.

Gnädigerweise angenommen mit dem Ergebnis, dass, ich habe eingangs unseres Gesprächs gesagt, mehr als eine Million verkaufte Exemplare, möglicherweise ist da noch einiges dazugekommen, plus diverse Übersetzungen, ich weiß gar nicht in wie viele Sprachen, 20 Sprachen.

Ja, also ich meine, das war natürlich eine totale Überraschung, teilweise auch wirklich überwältigend.

Mit dem Ergebnis auch, dass man dir ein Etikett aufgebäpft hat, da steht drauf, Basskast der Ernährungspomps.

Genau, was ja im Wirrfache hin sich so doof ist, weil Essen sei mal Ernährung.

Ich bin ein Journalist, wie du auch. Und Journalisten mögen gerne unterschiedliche Themen.

Und diese erarbeiten und dann vergessen sie auch gern das alte Thema wieder und erschließen sich ein neues Thema. So bin ich auch.

Ernährung ist für mich ein Thema von vielen, das mich interessiert.

Wobei du dir auch noch einen ganz anderen Markt hättest erschließen können.

Ich glaube, die Werbung und die PR ist dann in vielfältiger Art und Weise auf dich zugekommen und dir war es alles anzubieten.

In diesem Ernährungsbereich, da kannst du ein echtes Business aufbauen.

Was hättest du alles tun können?

Auch ich meine, es gibt natürlich Firmen, die sich interessieren und so weiter.

Und Beratung und so weiter. Also Supplementindustrie und so weiter.

Aber vielleicht noch mal ganz kurz dieses Wort Papst.

Das ist das Zweite, was mich stört an diesem Label, Ernährungspapst.

Weil ich meine, in meinem Buch geht es ja nicht darum, dass ich eine Autorität bin, der man glauben soll.

Es geht genau in die verkehrte Richtung.

Es ist genau das, was ich nicht im Sinne habe.

Ich möchte Daten so offenlegen, dass der Leser ermächtigt wird, selber Entscheidungen zu treffen.

Wobei, wenn ich das sagen darf, es ja eine unfassbare Fleißarbeit erstmal war.

Ich weiß nicht, wie viele Hunderte oder Tausende Ernährungsstudien du zum damaligen Zeitpunkt dir erarbeitet hast,

## [Transcript] Apokalypse & Filterkaffee / Heimspiel: Bas Kast

sie miteinander verglichen hast, dann schließlich gewichtet hast, um das Ganze dann komprimiert in ein Buch rein zu packen.

Ja, so wie du es schädest, es waren Tausende von Studien, so wie du es schädest, klingt das nach einer Menge Arbeit.

Das ist das, was ich mag. Das ist das, was ich liebe.

Das ist das, was ich freiwillig tue, ohne dass man mich bezahlt.

Wobei, um das auch nochmal zu sagen, ich weiß, du hast die Geschichte schon sehr oft erzählt, es gab sozusagen ein biografischen Hintergrund bei dir, weshalb du in dieses Thema so intensiv eingestiegen bist.

Du warst beim Joggen und hast plötzlich gemerkt, dass mit dir und deinem Körper irgendwas nicht stimmt.

Nee, also ich hatte so regelrechtes Herzstolpern, immer so beim Anjoggen, dass meine Frau eben sagt, du musst mich jetzt noch ruhiger machen, du wirst ja auch nicht mehr der Jüngste, ein bisschen aufwärmen, Warminger machen.

Das habe ich gemacht und das hat nichts wirklich geändert.

Bis es wirklich zu dem Punkt kam, wo ich losgejoggedeckt bin und nach einem Kilometer oder so, ich so einen plötzlichen, nicht Herzstehstand, aber so einen Stich in die Brust bekommen habe, was ich wirklich sehr bedrohlich empfunden habe, aber so bedrohlich, dass ich mich nicht getraut habe, weiter zu Joggen.

Wie ging das wieder weg?

Nein, das ging erst mal gar nicht weg.

Und ich bin auch nicht auf den Zusammenhang gekommen, du musst mal deine Ernährung umstellen, das war einfach da und ich habe mich irgendwie damit arrangiert

und gemerkt, das ist auch wiederholt, dann zurückgekommen und hat mir natürlich Sorgen bereitet und dann war es eher so der Zufall, dass meine Schwestern eine Ernährungsumstellung gemacht haben

und wir sind mal zusammen joggen gegangen und sie ist mir regelrecht davon gejoggt und eigentlich bin ich der fleißigere Jogger.

Und da habe ich mir gedacht, vielleicht probierst du auch mal so eine Ernährungsumstellung aus. Dann hast du dir sehr genau angeguckt, wie die Ernährungsumstellung bei deiner Schwester ausgesehen hat.

Was hat die im Wesentlichen plötzlich verändert?

Sie hatte so eine starke Low Carb Ernährung, sich rausgesucht und hat sich damit ganz toll und also wenig Kohlenhydrat, wenig Kartoffeln, wenig Reis, wenig Brot und dafür mehr Gemüse, Obst, Mierfette, Olivenöl und Avocados, Nüsse usw.

Und sie hat sehr stark abgespeckt und war sehr sportlich.

Sie hat sich auch vorbereitet auf irgendeinen Lauf und ich war sehr beeindruckt.

Ich habe das dann ausprobiert, aber auf meine Art und gemerkt, es war gar nicht mit dem Herzen.

Da hat sich erst mal gar nichts getan, aber ich gemerkt, dass ich plötzlich keine Kopfschmerzen mehr hatte,

die ich wirklich so sicher so einmal die Woche oder so.

Ich bin immer mit Asperin verreist und so.

Ich habe keinen Asperin mehr heutzutage zu Hause.

## [Transcript] Apokalypse & Filterkaffee / Heimspiel: Bas Kast

Das war das erste, das verschwand.

Und dann nach und nach habe ich gemerkt, dass es auch meinem Herzen besser geht.

Das war ein Prozess über Wochen, wenn ich sogar Monate hatte.

Wenn du deine Schwester ansprichst, du selbst, deine Schwester, dann vermute ich jedenfalls auch, ihr seid eine deutsch-holländische Co-Produktion.

Vater Holländer? Nein, mein Vater ist der deutsche Mutter Holländerin.

Wie sind die zusammengekommen?

Die haben sich am Gardasee getroffen, als sie sehr jung waren.

Meine Mutter sei dann so ein Mann da sitzen und war vollkommen beeindruckt, weil der Mann ein dickes Buch las.

Das war mein Vater, den ich eigentlich auch immer lesend erlebt habe als Kind auch.

War dann auch ein Vorbild für dich, was dein weiterer Weg angeht, was das Lesen angeht?

Ja, schon. Dieses Lesen, die Leidenschaft, die Liebe zu Büchern, dieses Mediumbuch, das was Besonderes ist,

das habe ich entweder genetisch von ihm oder das habe ich abgeguckt.

Du hast Psychologie studiert und Biologie, eine Kombination, die für dich zwangsläufig kam, nach all den Büchern, die du vorab schon gelesen hast oder wie war das?

Ich hatte ein großes Interesse für Psychologie, so entwickelt mit 16, 17

und war dann zu dem Zeitpunkt auch auf einem Zufällig, auf einem KI-Festival, Künstliche Intelligenz damals.

Damals schon? Ja.

Und war begeistert von einem MIT-Forscher, bei dem ich später einen Seminar gemacht habe, dann Marvin Minsky, der inzwischen verstorben ist, so ein KI-Freak, der über das Gehirnsprach.

Und ich fand das so unheimlich faszinierend, das Gehirn, dass ich dachte,

und das war ganz kurz vor der Entscheidung eines Studiums, dass ich gewechselt bin von,

ich hatte so vieles wie im Kopf oder irgendwie mehr Psychologie,

dass ich dann wirklich dachte, ich möchte schwerpunktmäßig Neurowissenschaften studieren

und das war halt die Psychologie in Konstanz am Bodensee, die war sehr neurowissenschaftlich ausgelegt.

Es gab sehr wenig Psychotherapie, sehr wenig Freude und so weiter.

Das war sehr, sehr naturwissenschaftlich angelegt.

Was, die ja eigentlich zugute kam?

Genau, ich hatte dieses Interesse schon, aber das wurde dann schon auch noch sehr stark da gefördert.

Ja, gepusht.

War damals schon abzusehen, welcher fulminanten Weg diese KI, diese künstliche Intelligenz, gehen wird?

Mir fällt jetzt ein, ich habe damals einen Roman geschrieben, mit meinen stumperhaften Schreibversuchen natürlich,

weil die Hauptfiguren KI ein leicht verrückter, exzentrischer KI-Professor.

Damals hat sich kein Schwein für das Thema interessiert.

Das war alles Science-Fiction.

Und jetzt haben wir Chat GPT.

Und heute gibt es Leute, die sagen, also wenn eine Nation ein Land nicht bei der KI mithält,

## [Transcript] Apokalypse & Filterkaffee / Heimspiel: Bas Kast

dann gerät es hoffnungslos ins Hinterdritten.

Du, vor ein paar Jahren waren noch die meisten hätten gesagt, da komm, es ist ein bisschen Zukunftsmusik

und plötzlich ist es da.

Plötzlich, jetzt hast du das Gefühl, hier verändert sich was.

Dein Weg dann in den Wissenschaftsjournalismus, wie hat der funktioniert?

Ich habe Experimente im Labor gemacht und hatte so das Gefühl, dieser schmutzige zwischen  
Anführung,

Stich, den Alltag der empirischen Wissenschaften, die sehr langwierig ist.

Und wir mussten im Praktikum so in Kaka-Laken rumstochen und deren Nervenzellen die Aktivität ableiten.

Ich merkte, das ist nicht so mein Ding, obwohl mein Interesse für Wissenschaft in theoretischer Hinsicht sehr hoch ist.

Und da habe ich noch einen Weg gesucht und mir sagten damals schon externe Leute,

ich war damals in so einer Stiftung, die mich gefördert hat und da gab es auch so Mentoren.

Und da war ein Mentor dabei, der sagte, willst du nicht in den Wissenschaftsjournalismus gehen?

Und da wurde es mir erst klar, hey, das wäre vielleicht was für mich.

Wie bist du reingekommen?

Also über freie Autos, Artikel schreiben, Artikel anbieten.

War es mühsam?

Es war sehr mühsam. Ich erinnere mich noch an einen sehr schönen Moment.

Da hatte ich einen Preis gewonnen, ein Student.

Und in der Jüre dieses Preises saß der super für mich große Corrifere auf dem Gebiet des Wissenschaftsjournalismus,

Gero von Rando damals.

Und jetzt wieder bei der Zeit seit langem.

Und ich kam mit ihm ins Gespräch und errauchte eine Zigarra und bot mir eine Zigarra an damals.

Damals war das so?

Damals war das so, du durfte man das noch.

Und wie rauchend standen wir dort und dann sagte er, wir schreiben Sie doch mal was für die Zeit.

Und ich war vollkommen verblüfft.

Also ich wusste nicht, dass man als, ich glaube damals 23-jähriger oder so, 22-jähriger einfach so was für die Zeit schreiben kann.

Hast du dann gemacht?

Das habe ich dann gemacht.

Genau, ich habe etwas gemacht, ich habe es ihm geschickt.

Und er schrieb mir dann zurück, okay das ist vielleicht nicht geeignet für die Zeit, aber sie haben Talent.

Und dann ein paar Wochen später war ich im Labor eines Hirnforschers und habe eine Reportage geschrieben

und die erschien tatsächlich in der Zeit.

Du hast dann für Geo gearbeitet, für Nature gearbeitet, für die Zeit geschrieben

und bist dann für eine relativ lange Zeit zum Tagesspiegel nach Berlin gegangen?

Richtig, genau.

## [Transcript] Apokalypse & Filterkaffee / Heimspiel: Bas Kast

Ich wollte unheimlich gerne nach Berlin, das war eigentlich so der Grund, was ich mich beworben habe beim Tagesspiegel.

Und Giovanni De Lorenzo, der damals da war, hat mich dann eingestellt.

Der war Chefredakteur damals?

Ja, der war Chefredakteur.

Ja, ich habe mich enorm wohl gefühlt damals, das fing an mit einem Volontariat.

Und da hast du eine gewisse Narrenfreiheit.

Du lernst unheimlich viel, einfach dadurch, dass du in das Wasser geworfen wirst.

Was hast du gelernt?

Schreiben.

Schreiben.

Ich hatte schon eine Leidenschaft für Schreiben.

Wie gesagt, ich habe schon einen Roman entgegengenommen.

Die Bücher von deinem Vater, der Roman, der dann früh satt dich gestellt wurde.

Genau, die Roman, die zum Glück niemand außer mir gelesen hat und ein paar Lektoren, die es abgelehnt haben.

Aber da habe ich richtig so Schreiben und auch dieses wissenschaftliche Handwerk.

Du warst dann zehn Jahre beim Tagesspiegel, letztlich dann auch mal fest angestellter Autorenredakteur.

Und hast dann irgendwann gesagt, ich arbeite wieder frei, warum?

Hier, da sind wir wieder bei meiner Frau.

Die war damals auf dem Weg zur Professur, sozusagen.

Dann durchläuft man ja alt.

Da muss man im Grunde mal in ein ausländisches Labor gehen.

Und als Kompromiss, um mir entgegenzukommen, hatte sie sich ein holländisches Labor rausgesucht,

wo man eben diese kleinen Organe.

Erstmals wirklich.

Der Mann dort in Ytrecht hat diese Technik entwickelt.

Hans Clavers, so ein großes Genie.

Und ihr Mentor auch für lange Zeit.

Da bist du da als Freier mitgegangen, weil Homeoffice zum damaligen Zeitpunkt gab es noch nicht. Deshalb ging das halt nicht.

Ich habe dann sozusagen in den sauren Abwüchel gebissen, wenn man so weh und gekündigt.

Aber das war jetzt auch nicht nur meine Frau zu Liebe, sondern das war auch so in dem Bewusstsein.

Eigentlich mag ich lieber diese lange Strecke.

Aber du musst es halt auch so ein bisschen trauen.

Du hast als erst mal kein Geld.

Du sitzt alleine da in deinem Zimmerchen und musst jetzt die leben.

Du musst jetzt das produzieren.

Und wenn du das alles so verdrachtet, ließ sich das alles sehr, sehr harmonisch und fließend.

Der große Erfolg mit dem Ernährungskompass.

Ein paar Bücher davor, jetzt das Nachfolgebuch.

## [Transcript] Apokalypse & Filterkaffee / Heimspiel: Bas Kast

Aber ich glaube, wie du es gerade geschildert hast, wenn dann plötzlich die Tür zugeht und du weißt,  
es gibt den Einverlag, der mir auch möglicherweise einen Vorschuss zahlt.  
Die erwarten aber, dass da vernünftig es abgeliefert wird.  
Das ist schon eine sehr existenzielle Situation, oder?  
Ich bin auch sehr offen darüber, weil ich glaube, dass es auch für junge Leute ermutigend ist, dass ich in den ersten Jahren, ich meine, ich habe Manuskript nach Manuskript geschickt und nur Ablehnungen bekommen.  
Explosiers geschrieben, noch und nöcher, alles Ablehnungen.  
Irgendwann hat, wie gesagt, sogar im späteren Stadium, meine Lektorin, mit der ich vier Bücher gemacht habe, noch gesagt, hey, das können wir nicht verkaufen.  
Weshalb du dann von Fischer zu Bertelsmann auch gegangen bist?  
Das war sehr unangenehm für mich.  
Im Nachhinein nicht mehr natürlich, aber in dem Moment sehr unangenehm.  
Vor inzwischen fast 20 Jahren, 2004, ist erschienen von dir die Liebe und wie sich Leidenschaft erklärt.  
War das im Rückblick der Durchbruch für dich?  
Das weiß ich nicht.  
Das war ein Bestseller, genau, das hat sich ein bisschen mehr als 100.000 Mal oder so verkauft.  
Sehr guter Titel, die Liebe und wie sich Leidenschaft erklärt.  
Ja, es hat mich einfach interessiert, ich hatte damals für die Zeit und Kolumne geschrieben, dann hat mich eine Agentin-Kontaktierte gefragt, wirst du darüber nicht ein Buch machen mehr oder weniger.  
Oder hast du nicht ein Buch für mich im Petto mit irgendeinem Thema, glaube ich, so war es?  
Wenn ich mich als Leser richtig zurück erinnere, der absolute Erkenntnis wert für mich war der, dass wenn Menschen sich in jemand anderem verlieben, das Gehirn großflächig lahmgelegt wird.  
Das heißt, man ist eigentlich nicht mehr Herr oder Fleck.  
Man verliert den Verstand.  
Man verliert den Verstand.  
Aber ich habe das korrekt zusammengefasst.  
Genau, ungefähr, wir sind euch schon fast bei dem Psychedeliker.  
Aber mein Blick auf dieses Buch, das ist wie alt ist das 20 Jahre alt?  
Fast 20 Jahre alt.  
Ja, ich bin jetzt 20 Jahre verheiratet.  
Da sieht man diese Dinge so ein bisschen anders.  
Wie viel von dem, was du damals erforscht hast, gelesen hast, geschrieben hast, ist eigentlich in deinem Langzeitgedächtnis abgespeichert?  
So konkret, denke ich, von den Studien vergesse ich natürlich auch viel.  
Aber ich denke, so Faustregeln, glaube ich, sie können schon sind unbewusste über.  
Zum Beispiel?  
Ja, so Sachen wie Aufmerksamkeit, so diese Sachen, dass man kann auch mal streiten, wenn dagegen 5 positive Sachen sind.  
Das ist diese 5 zu 1, ich weiß gar nicht, ob die genau so stimmt,

aber sozusagen, dass das von der Gewichtung her so stimmen muss und so weiter.  
Aber das meiste im Alltag vergesse ich so.

Es kommt letztlich bei so einer langjährigen Liebe auf so viele Sachen an,  
die jenseits dessen liegen, was in der Wissenschaft messbar ist,  
das habe ich schon auch erfahren.

Dann hast du 2, 3, 4 Jahre später ein Buch gemacht,  
mit dem etwas schrägen Titel, wie der Bauch dem Kopf beim Denken hilft.  
Hattest du eine Idee?

Ne, das war eine Idee vom Verlag, um nicht nochmal so ein Buch zu machen,  
nach dem bisschen abgedrohenen Motto, die Macht der Intuition.

Aber das Thema dieses Buchs ist die Kraft der Intuition,  
wie Intuition, intuitive Entscheidungen, wie das funktioniert im Gehirn  
und wie die manchmal durchaus vernünftig sein können.

Zum Beispiel?

Na, zum Beispiel, was damals, das wurde teils auch wieder so ein bisschen relativiert  
durch neue Forschung.

Man hat aber damals schon so Hinweise darauf gefunden,  
dass gerade so komplexe Entscheidungen oft sehr gut aus dem Bauch heraus entschieden werden  
sollen.

Also Freud sagte, hat das auf den Punkt gebracht,  
da sagt er so, bei oberflächlichen Entscheidungen frage ich meinen Verstand  
bei den Dingen, wo es wirklich wichtig ist, zum Beispiel welchen Beruf ergreife ich.  
Ich glaube mit dieser Empfehlung würden wir vielleicht heute immer noch geben,  
da musste auf dem Bauch hören.

Und warum?

Weil sozusagen der Bauch ist eine Art von Synonym oder ein Bild für das Unbewusste,  
das teilweise viel mehr Informationen verarbeiten kann als diese dünne, bewusste Schicht,  
die nur wenige Informationen verarbeiten kann, sich an wenige Informationen klammert  
und unter Umständen nicht so das große Ganze sieht.

Also ich habe gerade angefangen zu überlegen,  
welche Bauchentscheidungen ich getroffen habe in meinem Leben  
und welche davon richtig oder möglicherweise auch falsch waren.

Und ich würde jetzt einfach ungeschützt sagen,  
die wenigen wirklich wichtigen Bauchentscheidungen, die ich getroffen habe,  
aus dem Bauch heraus, logischerweise, die waren alle richtig mit anderen Worten,  
dieses auf sich selbst zu hören und sich auf sich selbst einlassen,  
bedeutet das da was zurückkommt, was da zurückgespiegelt wird?

Ja, ich würde dem zustimmen.

Es ist auch meine Erfahrung, es ist ein bisschen auch eine falsche,  
wenn man so eine Dichotomie nicht verstand und Bauch schließen sich nicht aus.  
Aber ich denke, die Stoßrichtung des Buches ist so, es gibt viele Situationen,  
wo du ein bisschen mehr auf dieses Bauchgefühl hören könntest  
und dem vertrauen könntest.

Was nicht ausschließt, dass du diese Entscheidung auch nochmal mit dem Verstand checkst,

## [Transcript] Apokalypse & Filterkaffee / Heimspiel: Bas Kast

dass der halbwegs vernünftig ist, was du da tust.

Aber dieses, was der Bauch zurückspiegelt oder der Bauch oder der Körper dir signalisiert, jetzt sind wir wieder bei deinem Spezialthema, der Ernährung, das gilt dir dafür auch.

Also du kommst, weiß ich, von einer drei Stunden Wanderung und hast irgendwie das Bedürfnis, was Herzhaftes zu essen.

Das ist ja etwas, was dein Körper quasi einfordert, weil es ihm offenkundig, wenn er es bekommt, gut tut.

Teilweise ja, teilweise ist natürlich unsere Ernährungslandschaft so künstlich geworden.

Das ganze Industriefood, das wir haben, das ja auch künstlich so gemacht wurde,

das ist uns austrägt und besonders salzig ist, besonders zuckrig und süß ist.

Das ist schon sehr täuschend und das spielt ja wirklich auf diese acharischen Bedürfnisse, wenn Salz selten war in unserer Evolutionsgeschichte,

dann denkt die Industrie, okay, dann geben wir das mal schön unseren Chips hinzu.

Da steckt ein richtiges Kalkül dahinter, das wird auch vorher richtig getestet.

Natürlich, die testen das so aus, dass du möglichst viel isst und so weiter.

Und da können wir uns dann leider eben nicht mehr so auf diese Intuition verlassen.

Weil die Umgebung, in der sich unsere Intuition entwickelt hat, so eine andere geworden ist.

Deshalb geht sie dann in die Ehre.

Diese Ernährungsgeschichten sind ja ein Thema, das über viele Jahre in Deutschland,

möglicherweise in vielen anderen Ländern auch, einfach Hochkonjunktur hat,

weil jeden betrifft es in Zeiten auch wachsenden Wohlstands,

hat jeder auch mehr möglicherweise Geld zur Verfügung, um sich entsprechend gut und richtig zu ernähren.

Würdest du so generalstabsmäßig von oben betrachtet sagen,

die Ernährung in Deutschland beispielsweise hat sich in den letzten Jahren signifikant verbessert?

Die Leute denken tendenziell, stimmt es schon, die Leute kümmern sich schon mehr, fragen mehr nach,

interessieren sich mehr für ihre Gesundheit, interessieren sich auch mehr dafür,

wie kann ich auch im Alter noch einigermaßen fit bleiben.

Und wir werden immer älter, dass das Leben lebenswert bleibt.

Ich finde das total legitim und wichtige Fragen.

Und ja, ich glaube, man kann so ein bisschen erkennen, dass Menschen ein bisschen wegkommen von zumindest der sehr extrem hohen Fleischkonsum.

Das Bewusstsein bei mir selber übrigens auch, was Alkoholkonsum betrifft

und die Gefährlichkeit ist erhöht. Also ich habe jetzt, bei mir ist es so weit gegangen,

es ist ein sehr wichtiges Thema überhaupt, schön, dass wir zufällig drauf kommen,

dass ich viel, viel kritischer jetzt auf das Thema Alkohol gucke, aber die Daten immer kritischer werden.

Bin wie fern, guckst du kritischer drauf?

Ja, ich habe im Menuskompass schon noch ein bisschen Kavalier in der Arm,

man kann schon eins, zwei Dringens am Tag nehmen, es ist sogar gesund.

Und es gibt immer noch, muss man sagen, hunderte von epidemiologischen Studien, die dafür sprechen.

## [Transcript] Apokalypse & Filterkaffee / Heimspiel: Bas Kast

Wir sind neue Studien in den letzten Jahren hinzugekommen, die sehr viel kritisch sind. Das geht so weit, dass Kanada in diesem Jahr die offizielle Empfehlung drastisch runtergeschraubt hat.

Also auch die offiziellen Empfehlungen nebenbei sind auch so kavalierend. Du kannst ein bis zwei Dringens, am Tag sind okay, ein für eine Frau, zwei bis zu zwei für Männer. Aber Kanada hat jetzt gesagt, nein, ein bis zwei Dringens sind okay, pro Woche, halbwegs okay. Noch besser ist du dringens gar nicht. Und der Rest ist dann Wasser, Tee, Kaffee. Genau.

Ja, und das ist natürlich eine Änderung, die so drastisch, und ich habe mir diese Forschung deswegen auch nochmal, auch wegen Kanada, was ein bisschen sehr streng ist, nochmal angeguckt und jetzt so eine Revision auch geschrieben für den Nennungskompass, diesen Teil wirklich umgeschrieben.

Was ist mit Fleisch? Kann man ganz klar und eindeutig sagen, Fleischkonsum ist schlecht oder muss man das auch ein bisschen relativ sehen in Maßen und nicht jeden Tag, kann das doch auch sinnvoll sein?

Oh ja, ich glaube, da kann man sehr differenziert auch reden. Ich denke, das Einzige, wo man sagen kann, schlecht, zumindest ja auch schon in kleinen Mengen, nicht besonders günstig, sind diese verarbeiteten Fleischprodukte.

Wir sprechen teilweise die Sachen, die auch wirklich lecker sind, Wurst, Salami, Hot Dogs, solche Sachen.

Bist du sowas noch?

Nee, gar nicht mehr.

Überhaupt nicht?

Überhaupt nicht.

Ich habe vielleicht mal eine Weißwurst gegessen, vor ein paar Monaten oder so. Das ist ja auch verdammt lecker.

Ich bin ja auch in München zur Schule gegangen, aber eigentlich überhaupt nicht. Als nächste Stufe kann man sagen, das ist schon fast in den neutralen Bereich, das ist weder gesund, noch ist es besonders schädlich, ist so das unverarbeitete rote Fleisch, Rindfleisch, Schweinefleisch.

Davon würde ich jetzt nicht so viel essen, das kann man in der Woche mal genießen, lieber noch ein bisschen weniger.

Und dann gibt es Fleischsorten, die in moderaten Mengen, so ein, zwei, drei Mal die Woche teilweise sogar ein bisschen nicht super gesund sind, aber schon fast empfehlenswert sind.

Zum Beispiel?

Das ist im Weißes Fleisch eine Geflügel.

Was ist mit Fisch?

Fisch ist auf jeden Fall klar empfehlenswert.

Alle Formen von Fisch?

Nicht um mir?

## [Transcript] Apokalypse & Filterkaffee / Heimspiel: Bas Kast

Nicht immer.

Also es gibt Fische, die mit Schwermetallen und anderen Giften belastet sind, insbesondere Pangasius.

Tunfisch muss man ein bisschen aufpassen, weil das ein großer Jäger ist.

Und der jagt also die kleineren Fische und kriegt dann am meisten Gifte und Schwermetalle ab.

Und insbesondere Schwangere sollten damit aufpassen und Kinder.

Also nicht, dass man die ganze Zeit sushi mit Tunfisch ist.

Aber zum Beispiel Lachs ist sehr gesund, mit vielen Omega-3-Fettsäuren, Herring, Makrile, Forelle es sich öfters ist sehr gesund.

Also Fisch generell ist sehr empfehlenswert, wenn es nicht dann auch wieder Fischstäbchen, wo die Industrie wieder herkommt und Hand anlegt.

Gemüse immer gut und auch unter dem Aspekt, dass man nicht zunehmen möchte, in jedem Fall empfehlenswert?

Ja, also gut.

Also natürlich, wenn man nur Gemüse ist, läuft man ein bisschen Gefahr, dass man hungrig bleibt.

Da hilft es dann so mir Sachen zu essen wie Hülsenfrüchte, also Linsen, insbesondere Bohnen, Linsen.

Die haben einen sehr hohen Protein gehalten, sehr hohen Ballaststoff gehalten.

Linsen sind so ein bisschen so eine Art von Fleischersatz, wenn man so will, die machen richtig satt.

Ich habe gestern eine Linsensuppe gegessen.

Gut?

Ja, sehr gut.

Selbstgemacht?

Eine selbstgemachte, die auch in meinem Kochbuch ist, nebenbei gesagt.

Der Kochbuch war sozusagen die Zweitverwertung vom Ernährungskompass?

Ja, also ein bisschen.

Also wir fanden es natürlich schön, dass dann auch meinen Verlag kam auf mich zu, dass dann in konkrete Tipps zu übersetzen.

Und selbst kochen das als Überschrift immer besser als Fastfood?

Ich denke, das ist schon wirklich eine gute Faustregel.

Ja, also ich denke, so 80% unserer Ernährungsprobleme werden gelöst, wenn wir einfach selbst kochen würden.

Ist wenig Essen oder weniger Essen in jedem Fall lebensverlängern?

Das ist eine Sache, die in der Wissenschaft durchaus kontrovers diskutiert wird.

Es gibt in den Grundlagenstudien, also angefangen von Hefe, Pilzen, über Würmern, Spinnen, bis hin zu Resusaffen,

gibt es da sehr positive Befunde, die darauf hindeuten.

Und beim Menschen ist das nicht bewiesen, es gibt so eine Gruppe von Menschen, die sich das antut,

die also bewusst 20% weniger Kalorien als üblich ist, die nennen sich Crohn's.

Also Calorie restriction with optimal nutrition.

Das muss ganz gut ausklar booster sein, damit du auch all deine Vitamine und Nährstoffe bekommst, wenn es so viel weniger ist.

Und die erwecken generell einen sehr gesunden Eindruck, die sind natürlich total abgemagert, wenn

## [Transcript] Apokalypse & Filterkaffee / Heimspiel: Bas Kast

du die siehst.

Die sehen sehr gesund aus, das muss man sagen.

Und auch so, wenn generell so von den Blutwerten, wie man sie kennt, sofern das studiert ist, sieht das sehr positiv aus.

Aber es gibt auch eine Kehrseite, insbesondere in unserem Alter.

Gibt es so einen Phänomen, wie das nennt man Sarkopenie, das ist der altersbedingte Verlust von Muskelmasse.

Ganz wichtig natürlich, dass du so eine gewisse Muskelmasse behältst, auch um Gebrechlichkeit vorzubeugen.

Und da sagen viele Leute, also zumindest viel Protein könnte gerade so, wenn man etwas älter wird, sehr günstig sein.

Und dann ist es eventuell nicht mehr so positiv weniger zu essen.

Obwohl selbst das wiederum und bestritten ist, weil nicht ganz klar, es könnte nicht vielleicht irgendeine Form von Fasten auch gut sein als Schutz gegen Sarkopenie.

Also es geht wirklich hundertmal hin und her, niemand weiß es genau.

Jetzt also dein neues Buch, Kompass für die Seele.

Ausgangspunkt wie beim Ernährungskompass, wieder so eine persönliche Geschichte.

Du schilderst es dann auch im Vorwort.

Also du bist nach diesem großen auch finanziellen Erfolg des Ernährungskompass eigentlich ganz unvorbereitet in ein schwarzes Loch gefallen.

War es so?

Ja, naja, zunächst war es erstmal euphorie, weil es mal happy und das war eine tolle Zeit.

Und dann so nach und nach merkte ich ein Gefühl von Enttäuschung, ein Gefühl, für die die euphorie will und die verschwand, ein Gefühl von Lustlosigkeit oder Lust mehr Emails zu beantworten.

Und dann auch so eine traurige Stimmung, die jetzt an sich mir nicht so unbekannt war, seit ich 17 bin, auch immer mal wieder so Stimmungsschwankungen gehabt.

Aber in diesem Fall war sie besonders ironisch, weil ich war in einer Lebenssituation mit der Frau meines Lebens, die tolle Beziehung, immer noch drei Kinder, wo alles fantastisch ist und toll ist.

Und dann noch diese berufliche Erfolg, da war es natürlich, irgendwann habe ich mir diese Frage gestellt, wie kann es sein, dass ich überhaupt so traurig noch bin?

Hast du dann versucht, die Frage dir selbst zu beantworten oder hast du professionelle Hilfe in Anspruch genommen?

Ich hatte jetzt nicht das Gefühl, dass ich in einer schweren Depression stecke.

Es war so ein Gefühl von traurig und Lustlosigkeit und so irgendwie, da fehlt was zum wirklich glücklich sein.

Und ich habe einfach so intuitiv angefangen, mich mit spirituellen Welten zu beschäftigen.

Also es fing so ein bisschen an mit Meditation.

Weil ich so gefragt habe, da muss doch noch was sein, da fehlt mir was.

Das war also sozusagen der Ausgangspunkt für die Beschäftigung damit, was jeder von uns, du in erster Linie für dich selbst, aber jeder von uns dann schlussendlich tun kann, damit es ihm in der Summe besser geht?

Obwohl ich zu dem Zeitpunkt darüber gar nicht nachgedacht habe, ich habe ja so einen kleinen Roman geschrieben und so, das ging schon in diese Richtung von der Thematik auch.

## [Transcript] Apokalypse & Filterkaffee / Heimspiel: Bas Kast

Und ich dachte, vielleicht fehlt mir das, vielleicht fehlt mir der Roman, den ich immer schon schreiben wollte. Das hat aber nichts geändert.

Und dann irgendwann habe ich gemerkt, ich muss dem systematisch auf den Grund gehen.

Was hast du alles ausprobiert? Meditation, autogenes Training?

Nicht wirklich, aber das hat natürlich... Yoga?

Ja, als Teil der Meditation, genau, kommt das auch in dem Grundkurs, ich habe ja einen Intensivkurs dann auch gemacht über acht Wochen, wo Yoga ein Teil ist.

Der auch sehr empfehlenswert ist, der nennt sich MBSR, Mindfulness Based Stress Reduction, gibt es in jeder Großstadt.

Und ja, das war sehr hilfreich.

Oh ja, aber hilfreich ist nicht sozusagen ein einzelner Kurs, ich habe auch Apps gedownloadet, ich meditiere nach wie vor mit einer App, die ich toll finde.

Es geht mir so um diese tägliche Beschäftigung der Meditation.

Was hat dich noch weitergebracht?

Ganz viele Sachen, ich habe ja dann wirklich geguckt, was weiß man so in der Forschung, was wird in der Forschung diskutiert.

Und da, ich meine, lag es natürlich nahe auch mal bei der, für mich jetzt lag es nahe auch mal bei der Ernährung nachzusehen.

Und fand ich schon sehr beeindruckend, dass es regelrecht Experimente gibt, wo man Leute mit einer handfesten klinischen Depression

mehr oder weniger auf eine Mittelmeerkost gesetzt hat, also ihr Ernährungsweise verändert hat.

Und nach drei Monaten war knapp ein Drittel mehr oder weniger Gehalt von der Depression.

Also mediterrane Kost wirkt antidepressiv?

Ja, nachweisbar in Experiment.

Das ist von diesem Experiment hier ein Drittel der Patienten, ein Drittel, nicht alle.

Aber auch Medikamente, Antidepressiv, herkömmliche, können nicht allen Patienten helfen.

Also es ist nicht ungewöhnlich, dass eine Strategie nicht bei allen hilft.

Führt es dann auch dazu, dass beispielsweise Olivenöl wirkt wie, keine Ahnung, Ibuprofen oder Paracetamol?

Ja, also zu dem Thema gibt es ein paar interessante Sachen, weil wenn man weiß, dass Olivenöl entzündungshemmend wirkt

und es gibt eine Geschichte, auch eine Entdeckungsgeschichte, auch von einem Forscher, dem einmal aufgefallen ist, dass wenn man flüssiges Ibuprofen schluckt, dann wirkt das bitter im Hals.

Und ähnliche, merkt er ist es auch bei seinem Olivenöl und dachte,

kann das einen ähnlichen Wirkstoff haben, kann das eine ähnliche Wirkung im Körper haben?

Und siehe da, es ist ihm nachgegangen, es war dann eine Nature Publikation, die gezeigt hat.

In der Tat, in sehr verdünntem Maße wirkt eine Substanz in Olivenöl wie Ibuprofen.

Entzündungshemmend.

Was ansonsten macht die Seele oder die Psyche, wobei ich gar nicht genau weiß,

ist das eigentlich eindeutig definierbar inklusive der Lokalität,

wo die Psyche und die Seele eigentlich im Körper leben und wohnen?

Er weiß schon so genau, was die Seele ist.

Also ich meine, für mich ist das so der, fast ein Synonym für Psyche,

## [Transcript] Apokalypse & Filterkaffee / Heimspiel: Bas Kast

aber so ein bisschen umfassender, tiefer, noch mehr, die gesamten Gefühle, der Kern, dann ist ich, deine Identität, all das, was du im Kern so bist.

Das ist für mich die Seele.

Ich bin ein Leier, du bist der Fachmann.

Ich kann dir nur von mir ausgehend sagen, wenn ich laufe, wenn ich mich bewege, geht es mir hinterher besser.

Wird es durch die Studien, die 3.500 Studien, die es vermutlich dazu gibt, gestützt?

Oh ja.

Ganz klar.

Und das ist auch so ein Phänomen.

Das sieht man, man kann also depressive Patienten, wenn man denen ein Bewegungsprogramm macht,

Sport, mehrmals die Woche, dann wirkt das ungefähr, je nach Studie, ungefähr so stark antidepressiv wie herkömmliche Medikamente, nur ohne deren Nebenwirkungen.

Interessanterweise und bemerkenswerte Weise stellt sich dieser Effekt eben auch bei Leuten ein, wie bei dir, die nicht depressiv sind.

Was schon mal auch zeigt, dass wir in so einer Art von, oft wird gesagt, in der Depression ist was vollkommen anderes als eine schlechte Stimmung.

Aber vermutlich liegt das alles auf einem Kontinuum.

Wenn ich in die Sauna gehe oder ins Dampf war, geht es mir auch hinterher immer besser.

Wird das auch durch die Studien?

Gut, also wir beide plus die Studien bestätigen das?

Oh ja, es gibt gerade so aus Finnland gibt es natürlich unheimlich viele Saunastudien, über Jahre hinweg teilweise.

Und man sieht, dass das Sterblichkeitsrisiko von Saunagängern, besonders so häufigen Saunagängen, also Leute, die fünf, sechs Mal die Woche in die Sauna gehen, im Vergleich zu Leuten, die nur ein mal, die Sauna gehen, Sterblichkeitsrisiko deutlich gesenkt.

Tatsächlich.

Alzheimerisiko deutlich gesenkt.

Das sind epidemiologische Studien, also keine Experimente.

Man hat aber auch mit wirklich depressiven Menschen in diesem Fall wieder Experimente gemacht, wo man sieht, in diesem Fall war es keine Sauna, sondern so ein ganz Körpergerät, das dazu führt letztlich, dass die Körperkerntemperatur hochgefahren wird.

Sehen nicht wie in einer Sauna letztlich.

Und man konnte damit die Depressionen wirklich kräftig lindern.

Wie wichtig für die psychische Stabilität ist ein guter Schlaf?

Ganz wichtig.

Gerade wenn du Eltern, wenn du Vater oder Mutter bist.

Also da weiß es in zweifacher Hinsicht, wenn du selbst schlecht schläfst, bist du ein anderer Mensch.

Du bist schlecht drauf, eine schlechte Nacht und du bist ein anderer Mensch.

Und natürlich, wenn der Nachwuchs eine halbe Stunde zu wenig geschlafen hat,

## [Transcript] Apokalypse & Filterkaffee / Heimspiel: Bas Kast

dann verwandelte er sich aber kannte ich auch in einem Monster.  
Du wachst dich relativ gut aus mit drei Kindern.  
Dann ist der Nachmittag bei uns, wenn der nur eine Viertelstunde zu wenig geschlafen hat, mein kleinster, dreijähriger, dann ist der Nachmittag dahin.  
Von den Kindern mal abgesehen gibt es ja beim Schlafen zwei Probleme.  
Es gibt eine Gruppe, die sich extrem schwer tut, einzuschlafen.  
Ich habe das große Privileg und das Glück, ich leg mich hin, mach die Augen zu und bin eingeschlafen.  
Aber es gibt offenkundig Menschen, die sich da sehr, sehr schwer tun.  
Das ist die eine Gruppe und die andere Gruppe, die wachen irgendwann nachts auf, weil sie auf die Toilette müssen und können dann nicht mehr einschlafen.  
Ja, das ist ein großes Problem.  
Ich gehöre zur ersten Gruppe, die auch Schwierigkeiten damit hat, einzuschlafen.  
Und da gibt es natürlich unheimlich viele individuelle Ursachen.  
Mein erster Tipp wäre, wenn du nachhaltig darunter leidest, fast auch hier schon eine Empfehlung in Spezialisten aufzusuchen, dass ganz individuell sein kann, dass irgendetwas dich stresst oder auch körperlich nicht in Ordnung ist, dass dazu führt, dass du nicht einschlafen kannst.  
Ganz generell ist es oft so, dass Leute wach liegen, weil das Gedankenkarussell dreht und dreht.  
Dass es ja auch verständlich ist, wenn plötzlich die ganzen Aktivitäten des Tages wegfallen, liegst du da in dieser reizamen Umgebung und deine Fantasie kann jetzt schön aufblühen.  
Und dann kommen die finanzielle und gesundheitliche Sorgen.  
Also das kann ich von dieser Nacht aufhachen, auf die Toilette müssen, dann ins Bett gehen und irgendwie dann nicht mehr richtig einschlafen können.  
Hast du da jetzt abgesehen von einem Schäfchen von 1.000 bis 1.000 und zurückzählen irgendeinen Tipp?  
Nein, also ganz konkret ist das natürlich eine ganz große Herausforderung.  
Es gibt allgemeine Sachen, die du erst mal sicherstellen musst, die gar nicht ob das bei dir gegeben ist, also dass das Zimmer komplett abgedunkelt ist, dass es kühl ist zum Beispiel.  
Also ganz wichtig zu wissen, während der Nacht sinkt die Körpertemperatur und wenn es zu warm ist, kannst du nicht gut einschlafen und nicht gut durchschlafen.  
Das ist der Grund dafür, weshalb zum Beispiel ein warmes Bad paradoxerweise vor dem Schlaf, so eine 1,5 Stunden vor dem Schlaf, nachweisbar dazu führt, dass du besser einschläfst.  
Weil durch das warme Bad fließt das Blut gewissermaßen zur Haut, um deinen Körper abzukühlen über das Blut.  
Du fängst dann auch vermehrt an zu schwitzen.  
Du kühlst ab, kühlst ab und das geht immer weiter, sodass du schön abkühlst für das Einschlafen.  
Das unterstützt den Einschlafprozess.

## [Transcript] Apokalypse & Filterkaffee / Heimspiel: Bas Kast

Und generell, glaube ich, worauf man auch denken muss, wenn man über Schlaf nachdenkt und über Schlafstörungen, ist, dass guter Schlaf im Grunde schon am Tag anfängt.

Also im Grunde schon morgens.

Also ein handfester Tipp, um abends auch besser einzuschlafen, ist morgens, sobald es hell ist, rauszugehen an die frische Luft ins Licht.

Und erst mal Licht zu tanken, idealerweise auch sich zu bewegen, aber eine halbe Stunde oder so Licht zu tanken,

was nicht nur für die Stimmung gut ist, sondern auch so eine Art von inneren Zeitgeber setzt,

der dazu führt, dass du abends besser einschläfst, weil dein Körper diesen Rhythmus merkt.

Ah, jetzt ist aufwachen.

16 Stunden später, jetzt läuft wirklich ein Time in deinem Körper.

16 Stunden später wird Melatonin ausgeschüttet und ich gehe so langsam in den Schlafmodus über.

Dann zitierst du in deinem Buch, das ist sozusagen, oder könnte die Überschrift über allem sein,

ein altgriechisches Motto, das eigentlich jeder von uns beherzigen könnte.

Das heißt, konzentriere dich auf das, was in deiner Macht steht.

Ja, das ist ja auch interessant, dass wir oft denken,

wir in modernen Leben, wir haben mit Stress zu kämpfen

und mit Unglück und mit seelischem,

kein Gleichgewicht usw. Reizüberflutung,

Facebook, Instagram und Pipapo.

Und natürlich interessant und auch irgendwie heilsam zu sehen,

dass schon die alten Stoiker zum Beispiel vor 2000 Jahren

darüber nachgedacht haben,

wie sie zu mir Gelassenheit gelangen können.

Und dieses, was du gerade ansprichst, dieses Motto,

stammt von einem der historischen Philosophen Epictet.

Und der sagte viele Leute, also wenn man das mal mit dem,

sagen wir vergleichen das mal mit dem Spiel,

wenn man das Leben oder viele Bereiche des Lebens

mit dem Spiel vergleicht, dann gucken viele Leute

auf das Endergebnis und wollen den Sieg,

statt das Spiel so gut wie möglich zu spielen.

Das ist das, was sie in der Kontrolle haben.

Sie können das Spiel so gut wie möglich spielen.

Auf das Endergebnis haben sie keinen Einfluss.

Also sie solltest versuchen sozusagen davon loszulassen.

Das geht für so viele Bereiche.

Ich will eine gute Note in der Schule haben oder im Studium.

Ja, das liegt nicht so ganz in deiner Macht.

## [Transcript] Apokalypse & Filterkaffee / Heimspiel: Bas Kast

Aber du kannst dich natürlich so gut wie möglich vorbereiten.  
Oder ich Sorge mich um mein Image.  
Das sagt du schon Epictet.  
Dein Image oder wie Leute über dich reden und urteilen,  
das liegt nicht in deinen Händen.  
Aber du kannst anfangen, dich vernünftig, freundlich zu vorkommen,  
zu verheiten.  
Und diese Perspektivwechsel, den hatte ich für heiser.  
Würdest du sagen nach dem, was du gerade erzählt hast,  
dass man Gelassenheit lernen kann?  
Ja, wenn man sozusagen, wenn es einem gelingt,  
das ist natürlich auch nicht so, ich höre diese Prinzipien  
und ich höre Epictetreden und sofort ticke ich so.  
Es ist natürlich auch etwas, was man immer wieder  
zu einem Alltag ins Bewusstsein rufen kann.  
Wenn man selber merkt, oh, jetzt habe ich aber das Gefühl,  
ich mache mir Sorgen um das Entergebnis.  
Zum Beispiel jetzt in dieser Situation mit meinem Buch,  
wie die Rezeption ist, wie Leute auf dieses Buch reagieren.  
Das liegt nicht mehr in meiner Hand.  
Ich kann da alles, was ich tun kann,  
ist ein Buch zu schreiben, das aus meiner Sicht so gut und so verlässlich  
wie möglich ist und womit ich zufrieden bin, dass es stichhaltig ist.  
Das ist was in meiner Macht liegt.  
Und dann muss man auch irgendwie so ein bisschen loslassen  
und wenn Leute dann so oder so darüber berichten,  
muss man irgendwie so ein bisschen aushalten.  
Worüber schreibst du als Nächstes?  
Oh, das weiß ich nicht, aber es ist ein Thema,  
das mich so nachhaltig interessiert  
und was auch ein bisschen Überlappung hat  
mit dem Thema seelische Gesundheit.  
Ist so einfach das, was auf mich zukommt,  
jetzt so der Alterungsprozess.  
Wie kann ich gesund altern?  
Was passiert da?  
Was kann ich tun, damit ich möglichst lange so selbstständig bleibe,  
nicht gebrechlich werde?  
Auch so chronische Altersleiden,  
was weiß ich, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes,  
Alzheimer und so weiter.  
Wie kann ich mal ein Risiko senken?  
Was kann ich da selber beitragen?  
Spannendes Thema und ich wage mal die Prognose,

## [Transcript] Apokalypse & Filterkaffee / Heimspiel: Bas Kast

dass die Nachfrage da auch relativ hoch sein wird.  
Noch ist nichts geschieden.  
Vielen Dank für das Gespräch und alles Gute für dich.  
Vielen Dank, Wolfgang.  
Das war mir eine große Freude.  
Das war mir eine große Freude.  
Hallo, ich bin Jan Müller.  
Und in meinem Podcast Reflektor spreche ich mit meinen Gästen  
über die Geschichten hinter ihrer Musik.  
Egal, ob Deichkind, Kraftklub, Haftbefehl oder Haiti,  
ob Pop, Rock, Rap, Punk oder Klassik,  
ich will verstehen, was die Musik meines Gegenübers  
so einzigartig klingen lässt.  
Und ich will erfahren, was sie oder ihn dabei geprägt hat.  
Wir sprechen über die herausragenden Glücksmomente,  
aber auch über die großen Dramen,  
die sich so vielleicht nur im Leben eines Musikers abspielen können.  
Das sind Momente, die ich ziemlich gut kenne,  
denn schließlich bin ich mit meiner Band Tokotronic  
selbst seit über 30 Jahren aktiv.  
Gemeinsam mit meinen Gästen möchte ich euch  
hinter die Kulissen der Musikwelt mitnehmen.  
Lasst uns die Musik gemeinsam zelebrieren.  
Mit Bela B.  
Liebe Eingruppen, meine Songs fallen Urlaub  
und liebe Eingruppen fallen Urlaubssongs nicht.  
Jeute Nalani. Als der Hip-Hop kam und die Protagonisten  
so aussahen wie ich, das war für mich wie eine,  
ich weiß nicht, Offenbarung.  
Marian Gold.  
Keiner von uns konnte ein Instrument spielen.  
Wir waren Fans. Haftbefehl.  
Ich habe keine kalaschen Kopf, aber ich nicht.  
Gott sei Dank habe ich keine kalaschen Kopf.  
Reinhard May.  
Das Leben ist mit vielen Schmerzen versehen,  
aber auch mit vielen Glücksmomenten.  
Bill Kaulitz.  
Das war eine krasse Phase, wo er dann nur mit Punks rumgehangen hat.  
Esther Becherano.  
Ich hatte nie einen Akkordion in der Hand vorher,  
aber es war meine Chance aus dieser schrecklichen Kolonne rauszukommen.  
Jens Rachuth.  
Ja, Müller, du redest, du redest gerade mit jemandem,

## [Transcript] Apokalypse & Filterkaffee / Heimspiel: Bas Kast

der zu damaligen Zeit gegen alles war.  
Und viele mehr.  
Reflektor, die neue Staffel.  
Auf dem 10. März, alle zwei Wochen, jeden Freitag.  
Überall, wo es Podcasts gibt.