

Mit dem Essen Frieden schließen

Barmherzige Brüder Eisenstadt  Was ist der erste Schritt zu einem gesunden, intuitiven Essverhalten? Die Diät-Mentalität über Bord zu werfen! Diätologinnen aus dem Brüder-Krankenhaus geben Tipps zum Aufbau einer gesünderen Beziehung zum Essen.

VON ANDREA MICHLITS-MAKKOS

Wer von uns hat nicht schon einmal eine Diät ausprobiert? Mit dem eigenen Körpergewicht haben wir uns wohl alle schon einmal auseinandergesetzt. Vielleicht um ein paar Kilos purzeln zu lassen oder auf ärztlichen Rat, um Laborwerte zu verbessern. Intuitives Essen hingegen ist ein ernährungstherapeutischer Ansatz, bei dem man sich an den natürlichen Hunger- und Sättigungssignalen des Körpers orientiert, statt festen Diät-Regeln zu folgen, erklären die Expertinnen aus dem Fachgebiet der Diätologie vom Eisenstädter Brüder-Krankenhaus, Carmen Reichardt, BSc und Irene Laschober, BSc. Sie geben Gedankenanstöße, wie eine nachhaltige Veränderung des Essverhaltens möglich wird. Selbstreflexion spielt dabei eine wichtige Rolle. Es ist nämlich gar nicht so einfach, aus einem Diät-Kreislauf auszubrechen. Bei klassischen Diäten schränken wir uns ein. Schlechte Stimmung und Hungerstress können daraus resultieren. Das begünstigt Frustessen oder Fressattacken und kann sinkendes Selbstwertgefühl oder Schuldgefühle zur Folge haben.

Die Diätologinnen des Eisenstädter Brüder-Krankenhauses, Carmen Reichardt, BSc (l.) und Irene Laschober, BSc, im Gespräch über intuitives Essverhalten.



Wir sind erneut fixiert auf das Gewicht, womit Gewichtsstress entsteht. Wieder wird mit einer Diät gestartet und der Kreislauf beginnt von vorne.

Kernprinzipien intuitiven Essens

Anhand von Kernprinzipien erklären die beiden Diätologinnen, wie es nachhaltig gelingt, Frieden mit dem Essen zu schließen. Der erste und wichtigste Schritt besteht darin, sich von der Diät-Kultur zu lösen. Eine wesentliche Voraussetzung ist es, auf die Körpersignale zu achten, wieder Vertrauen in sich selbst und den eigenen Körper zu entwickeln. Ein weiteres zentrales Prinzip der intuitiven Ernährung ist die bedingungslose Erlaubnis zu essen – also sich selbst alle Lebensmittel zu gestatten, ohne sie in „gut“ oder „schlecht“ einzuteilen.

Damit einher geht das Erkennen und Hinterfragen der sogenannten Essenspolizei: jener inneren Stimme, die strenge Regeln vorgibt, Verbote aufstellt und Schuldgefühle beim Essen erzeugt. Wer sich das Essen bedingungslos erlaubt, wird auch ein natürliches Sättigungsgefühl erleben, erklären die beiden Diätologinnen. Sie empfehlen, während der Mahlzeit eine kurze Pause einzulegen und sich zu fragen: „Wie schmeckt mir das Essen gerade? Wie satt bin ich schon?“ Auf diese Weise lässt sich ein achtsameres Essverhalten entwickeln. Im verbissenen Eifer, einem Körperideal entsprechen zu wollen, übersehen wir oft den Genuss und die Zufriedenheit, die uns die Essensaufnahme bescheren kann. Den Genussfaktor neu oder wieder zu entdecken, lautet die Devise. Der nächste Griff in die Süßigkeiten-Schublade lädt zu Selbstreflexion



Ein zentrales Prinzip der intuitiven Ernährung ist, sich selbst alle Lebensmittel zu gestatten, ohne sie in „gut“ oder „schlecht“ einzuteilen.

ein: Dient dieser zum bewussten Genuss oder zur Bewältigung von Emotionen? Es gibt grundsätzlich zwei Arten von Hunger: physiologischer und emotionaler Hunger. „Während physiologischer Hunger Stunden nach der letzten Mahlzeit entsteht, ist emotionaler Hunger zeitunabhängig. Ersterer steigert sich in der Regel langsam, emotionaler kommt plötzlich und will sofort gestillt werden. Essenszufuhr stillt also nur unseren körperlichen, nicht aber unseren emotionalen Hunger“, wissen die Expertinnen.

Ein weiterer Schritt ist, den eigenen Körper zu respektieren. Unrealistische Erwartungen an den eigenen Körper erschweren das Ablegen der Diät-Mentalität. Auch wenn es klischeehaft klingt: Bewegung ist ein entscheidender Faktor! Nur wer selbst aktiv wird und sich bewegt, fühlt den Unterschied. Zu guter Letzt ist es die Entscheidung für bestimmte Nahrungsmittel, die unsere Gesundheit erhalten. Jene Nahrungsmittel, die Gesundheit und Geschmacksknospen ehren, bewirken, dass wir uns wohlfühlen. Es ist die Achtsamkeit – das bewusste Wahrnehmen von Essen und Essverhalten –, die zu einer nachhaltigen Veränderung führt, nicht das ständige Kalorienzählen und der Blick auf die Waage.

Intuitives Essen bedeutet: keine Regeln, keine Verbote, keine Schuldgefühle, sondern auf die Signale des Körpers zu achten und gesundes, schmackhaftes Essen zu genießen.

Achtsames Essen lernen

„Achtsam sein heißt wach werden für das, was unsere Sinne uns erzählen.“ Dieses Zitat stammt von Sarah Silverton* und ist für die Diätologinnen Reichardt und Laschober eine wunderbare Umschreibung für achtsames Essverhalten. In einer neutralen Beobachterrolle und mit einer unvoreingenommenen Haltung fällt der Startschuss leichter. Geduld, um sich zu entfalten und das Vertrauen in sich selbst zu stärken, bilden die Grundlage. Akzeptieren Sie die Situation, wie sie gerade ist, und konzentrieren Sie sich auf den Moment. Haben Sie wirklich Hunger? Falls ja, fragen Sie sich zunächst, ob es sich dabei tatsächlich um körperlichen Hunger handelt! Es könnte auch sein, dass Sie versuchen, mit dem Essen innere Bedürfnisse zu regulieren. Wenn es physiologischer Hunger ist, beurteilen Sie das Gefühl auf einer Skala: Ist das Hungergefühl ein vages, leichtes, angenehmes oder ein drängendes, unangenehmes? Eine bewusste Wahrnehmung von Hungergefühlen ermöglicht es, diesen frühzeitig und angemessen zu begegnen, sodass ein unkontrollierter Heißhunger vermieden wird. Wird ein Hungergefühl angemessen wahrgenommen, fällt es in der Regel auch leichter, die Sättigungssignale des Körpers zu erkennen. Eine entspannte Essatmosphäre ohne Ablenkungen sowie das Sitzen beim Essen fördern eine präzisere Wahrnehmung.

Vor, während und nach einer Mahlzeit bewusst in sich hineinhorchen und körperliche Signale richtig deuten zu können – das sind Kernkompetenzen für achtsames Essverhalten. In diesem Sinne: Genießen Sie einen Teller voller Achtsamkeit – beobachten, schmecken, nicht urteilen und im Moment verweilen. Die beiden Expertinnen sind überzeugt: „Sie werden den Unterschied nicht nur spüren, sondern auch schmecken!“ ■

* Sarah Silverton ist Meditationslehrerin und arbeitet am Centre for Mindfulness Research and Practice an der Bangor University in Wales.