

Essen Sie sich glücklich!

Wie wir durch die Nahrung unser Wohlbefinden steigern können

ERNÄHRUNG • Richtige Ernährung bedeutet weit mehr als Kalorien zählen oder einfach alles (auf)essen, auf was man Lust hat. Wie Brigitte Jenni erklärt, sind die Ursachen für ungesundes Essverhalten nicht selten in der eigenen Seele zu finden. Wenn man den eigenen Gefühlen auf die Schliche kommt, winkt als Belohnung nicht nur ein schlanker Körper, sondern auch ein glücklicher Geist.

Herbert E. Probst

«Kartoffelchips können keine Liebe geben und auch Schokoriegel machen den Chef nicht nett!» Brigitte Jenni betrachtet unser Essverhalten von ganz unterschiedlichen Seiten, denn als Psychologin und Ernährungswissenschaftlerin sind ihr sowohl die physischen wie psychischen Gründe – warum wir essen, was wir essen, wann wir essen und wie viel wir essen – sehr vertraut.

Aber die Ernährungswissenschaftlerin mit eigener Praxis in Frutwilen für ernährungspsychologische Beratung und Coaching hat sich nicht nur mit den Problemen anderer Menschen auf dem Weg zur richtigen Ernährung beschäftigt, sondern kennt solche Schwierigkeiten auch aus eigener Erfahrung. Es ist schwer zu glauben, wenn man die agile und schlanke Frau heute sieht, dass sie einst 30 Kilo mehr gewogen hat! Wer jetzt aber irgendwelche Wunderdiäten erwartet, muss enttäuscht werden. Denn Jenni kann ihren damaligen Weg keinesfalls weiterempfehlen – weder fachlich noch persönlich. Hat sie doch neun Monate lang nur zwei Joghurt am Tag und etwas Brühe zu sich genommen. Und

tatsächlich waren dann ihre überzähligen Kilos weg. Dass dies nicht gesund sein kann, braucht hier sicher nicht noch einmal in aller Ausführlichkeit dargestellt zu werden. Aber Brigitte Jenni hat immer wieder beobachtet, dass das Abnehmen als solches sicher nicht leicht, aber doch nicht das eigentliche Problem ist. «Abnehmen können fast alle», betont die Ernährungspsychologin, viel grössere Probleme jedoch mache dann das Halten des neuen Gewichtes.

Denn Essen ist weit mehr als reine Nahrungsaufnahme. Sicher kann es ein sinnliches Vergnügen sein, aber nicht selten kommt eben noch viel stärker Kompensation hinzu. Essen beruhigt und wir alle haben gelernt, es auch als Trost, Belohnung oder einfach als Frustrabbau zu

Dabei machen die Menschen meist ein Vielzahl von Fehlern gleichzeitig. Deswegen ist es auch so schwer, mit individuellen Ratschlägen schnell weiterzuhelfen. Da ist zuerst einmal eine weitgehende Unkenntnis über die reinen Fakten der richtigen und gesunden Ernährung. Obwohl wir seit Jahrzehnten von allen Seiten mit Ernährungsratschlägen bombardiert werden, hat Jenni bei ihren Klienten immer wieder völlig überraschende Wissenslücken über ernährungswissenschaftliche Grundlagen festgestellt. Tatsächlich wissen also die meisten Menschen viel weniger über gute Ernährung, als man glauben sollte!

Und dann sind da natürlich auch die vielen Ratschläge, die genauso häufig gegeben wie in den Wind geschlagen werden. Natürlich ist es richtig, dass weniger Essen und mehr Bewegung direkt zum Ziel führen würden. Es klingt so einfach und doch funktioniert es so selten. «Weil uns der innere Schweinehund davon abhält», erinnert Jenni an den wohl ältesten und treuesten Gefährten des Menschen.

Achtung: Innerer Schweinehund!

Die tieferen Ursachen für solches «Versagen» sieht Jenni aber nicht in fehlender Willensstärke, sondern in der fehlenden inneren Balance. Viele Menschen hätten es nicht gelernt, ausgeglichen mit ihren Bedürfnissen zu leben, und verfallen in alte Verhaltensmuster, wenn der Stress zu gross wird. Wer hat nicht schon in frühester Kindheit gelernt, dass Nahrung auch Zuwendung bedeutet?

Diese negativen Gefühle werden mit Essen bekämpft und die Quittung für solches Fehlverhalten landet auf unseren Hüften. Doch was darf man essen? Eigentlich alles – es sei die Menge, die es macht, sagt die Ernährungspsychologin. Hier helfen eben Kenntnisse aus der Ernährungslehre und Brigitte Jenni empfiehlt deshalb dringend den Besuch bei der Ernährungsberatung. Denn erfahrungsgemäss sind wichtige Kenntnisse auf



Brigitte Jenni, Ernährungspsychologin aus Frutwilen, hat selbst 30 Kilo abgenommen.

begreifen. «Wir alle machen die Erfahrung, dass Essen beruhigt», erinnert Jenni. Und wenn dann – aus welchen Gründen auch immer – die innere Spannung zu gross wird, greifen wir eben auf diese Erfahrung zurück. Und essen!

sie Pfünde. Die also nicht einfach Ersatz für nicht bewältigte Konflikte sind, die dann irgendwann ihr Ventil suchen. Kann man gewissermassen den inneren Schweinehund ruhig stellen? Oder ihn vielleicht gleich so in den Hintern treten, dass er die Klappe hält und sanft schnurrend ins Körbchen hüpf?

So macht keineswegs nur Schokolade glücklich, sondern auch beispielsweise Nudeln. Denn Eierteigwaren pushen die gute Laune, weil sie eine Kombination aus Tryptophan und Kohlenhydraten enthalten. Tryptophan ist eine Aminosäure, die wiederum die Ausschüttung von Serotonin im Gehirn auslöst. Und Serotonin ist gewissermassen der Glücksbote, der die gute Laune ankurbelt.

Das wirkt jetzt auf den ersten Blick sicher sehr kompliziert, soll hier auch nur ein kleiner Hinweis darauf sein, dass es eben wirklich möglich ist, die eigene Stimmung ganz direkt und individuell durch die Nahrungsaufnahme zu beeinflussen. Wer mehr darüber wissen will, sollte eine Ernährungsberatung aufsuchen oder sich selbst über Ratgeberliteratur informieren.

Entscheidend ist aber, zuerst einmal zu akzeptieren, dass es einen ganz engen Zusammenhang zwischen unserer Ernährung und unserer Psyche gibt. Und dass wir nicht allein deshalb essen, weil wir jetzt «nur» Hunger haben. Denn oft ist es gar nicht der Magen, der da knurrt, sondern es ist die eigene Seele, die um Hilfe ruft. Dass es aber auch sicher nicht leicht ist, zwischen beidem zu unterscheiden, ist klar. Gutes und gesundes Essen macht viel an individueller Lebensqualität aus. Und man sollte sich diese Freude um keinen Preis nehmen lassen!

Buchtipps: Endlich gut drauf! Von Dr. med. Verena Breitenbach und Katarina Katic
Knaur Ratgeber Verlag

Ernährung

Ernährung

diesem Gebiet lange nicht so weit verbreitet, wie man allgemein annehmen könnte.

Wichtig ist bei der Wahl der Lebensmittel auch deren Volumen. «Man kann nur dauerhaft schlank bleiben, wenn man wirklich satt wird», sagt Brigitte Jenni. Daher der Rat zu viel Salat, Suppe und Kräutertee – schlicht und einfach, weil diese den Magen füllen. Und dieser nur dann zurückmelden kann, dass es mit dem weiteren Nahrungsnachschub jetzt genug ist.

Ist es der Körper oder die Seele?

Aber mindestens genauso wichtig wie die Frage, was und wie viel man isst, sind die Gründe, warum man isst. Brigitte Jenni rät ihren Klienten, ein Ernährungsprotokoll zu führen. Hierbei sind nicht nur Art und Menge des Essens zu notieren, sondern auch die Gefühle oder Situationen vor und während des Essens. War man in Eile oder enttäuscht, gar nicht bei der Sache oder gelangweilt, hatte man eigentlich gar keinen Appetit oder einen Riesen Hunger?

Man sollte sich bewusst werden, ob man jetzt wirklich isst, weil man hungrig ist, oder ganz andere Gefühle kompensieren muss. Vieles davon kann man vielleicht selbst in den Griff bekommen und «sich auf die Schliche kommen», wie Brigitte Jenni sagt. Spätestens jedoch, wenn den ganzen Tag über die Gedanken um das Essen und die Figur kreisen, muss dringend zu therapeutischer Hilfe geraten werden.

«Essen ist immer ein Ersatz, wenn es ausfällt», warnt Jenni. Denn mitunter will ja gar nicht der Körper, sondern genau die Seele satt werden. Und die Speckröllchen an der Hüfte werden zum inneren Hilferuf, dass mit dem eigenen Leben etwas nicht stimmt. Denn viele Übergewichtige würden sich mit dem Essen von den eigentlichen Problemen ablenken.

Ob professionelle Hilfe nötig ist oder nicht, hängt sicher auch vom individuellen Leidensdruck ab. Und der wird viel mit der Menge der überflüssigen Kilos und der Zeit zu tun haben, seit wann man mit diesen zu kämpfen hat. Schliesslich darf und soll Essen ja auch

Spass machen dürfen. Aber wie so oft im Leben kommt es hier auf die Dosis an und die Frage, ob man mit der Situation wirklich umgehen kann. Wann das Verhalten zum Problem wird oder man gehen eigenen Ercker, gelassen und souverän umzugehen.



Doch wenn Essen dazu führen kann, kurzfristig glücklich zu werden, drängt sich doch die Frage auf, ob man dies nicht auch langfristiger für sich nutzen kann. Gibt es Lebensmittel, die glücklich machen, gewissermassen ohne Nebenwirkungen wie überflüs-