



# Schon wieder ein Kilo zugenommen?

**Die Ernährungspsychologische Beraterin Brigitte Jenni\* erklärt, warum es so schwierig ist, dauerhaft abzunehmen und wie es trotzdem gelingt.**

**Drogenstern: Alte Verhaltensmuster durch neue Gewohnheiten ersetzen – dieser Prozess kann Jahre dauern. Wie hält man das durch?**

**Brigitte Jenni:** «Das ist ein Schlüsselpunkt. Nur etwa zehn Prozent schaffen es in der Schweiz alleine, dauerhaft abzunehmen. 90 Prozent scheitern am Jojo-Effekt. Häufig lösen Stresssituationen Rückfälle in gewohnte Denk- und Verhaltensmuster aus. Wer eine ganzheitliche Umstellung anstrebt, sollte sich von Fachpersonen begleiten lassen.»

**Abnehmen ist ja nur der eine Teil. Schwieriger ist, das Gewicht zu halten. Muss man deshalb lebenslang diäten?**

«Das würde nicht hinhalten! Wichtig ist, nicht nur das Ziel einer schlanken Figur ins Auge zu fassen, sondern eine ganzheitliche Umstellung

des Lebensstils anzustreben. So gewinnt man innere Freiheit. Die Gedanken kreisen weniger ums Essen, man ist nicht mehr in seinen Schuldgefühlen gefangen oder in seiner Kreativität blockiert. Wer keinen seelischen Ballast mit sich trägt, fühlt sich leichter. Das zeigt sich auch beim Gewicht.»

**Das gesunde Wohlfühlgewicht liegt oft über dem Idealgewicht. Wie gelingt es, sich trotzdem schön zu finden?**

«Wenn man ein gestörtes Selbstwertgefühl hat, können drei Kilos zuviel genauso schlimm sein wie 30 Kilo Übergewicht. In dieser Situation sollte man bei der eigenen inneren Wertschöpfung ansetzen. Nicht immer muss man dafür gleich zum Psychologen rennen. Es gibt auch gute Fachliteratur oder spezielle Weiterbildungskurse.»

**Wie soll sich ein moderner Allesesser vor vollen Regalen verhalten?**

«Für Menschen, die ein gesundes Essverhalten haben, ist die riesige Auswahl beim Einkauf kein Problem. Wohl aber für jene, die ihr Essverhalten stark kontrollieren oder als Ventil für negative Gefühle missbrauchen. Wer sich Verbote auferlegt, wird zwangsläufig von Gelüsten gequält. Irgendwann nehmen diese überhand und arten in eine Fressattacke aus. Besser ist: Kleine Sünden in den Alltag integrieren, sich die Lizenz zum Naschen geben und bewusst geniessen.»

\* Brigitte Jenni hat an der Universität Kiel Ernährungswissenschaft und Psychologie studiert. Seit 1999 ist sie als Ernährungspsychologische Beraterin in ihrer eigenen Praxis in Fruthwilen (TG) tätig.