

WARUM WIR FUTTERN

Die Psychologin und Ernährungswissenschaftlerin Brigitte Jenni berät vor allem Frauen, die mit ihren Pfunden unglücklich sind. Sie sagt: „Essen hat viel mit Gefühlen zu tun.“

Der Tag im Büro war mal wieder ätzend. Die Kolleginnen schnippisch, der Chef mit nichts zu-frieden – was kann es da Schöneres geben, als sich abends zuhause mit der Pralinen-schachtel vor der Glotze zu trösten? Wenn Ihnen das bekannt vorkommt, kennen Sie sicher auch den endlosen Kampf um die Pfunde – den frau meist verliert.

Auf Dauer kann das einen krank machen. „Für den Körper ist eine Diät eine Hungersnot“, sagt **Brigitte Jenni**. Die ernährungspsychologische Beraterin lebt im schweizerischen Fruthwil. Einst hatte sie selbst 30 Kilo Übergewicht und kennt die endlose Folge von Diäten, Heißhunger, Fress-Attacken, Schuldgefühlen und neuen Diäten. Heute hilft sie anderen Frauen, diesem Teufelskreis zu entkommen.

Die meisten Diäten gäben zwar gute Ratschläge in Sachen Ernäh-

rung. Warum aber jemand zuviel esse, werde kaum gefragt. Je knapper man den Körper halte, desto zweifelter lenke das Gehirn die Gedanken aufs Essen. Wenn sich eine (gescheiterte) Diät an die andere reihe, werde der Körper traumatisiert. Das Gefühl versagt zu haben, könne zu Depressionen führen.

Brigitte Jenni hält zuviel Essen für den Hinweis auf andere, dahinter liegende Probleme. „Wenn Gefühle oder Bedürfnisse unterdrückt werden, sucht sich der Körper ein Ventil.“ Frauen seien dazu erzogen, immer nett und brav zu sein und Wut zu unterdrücken. Wenn eine Frau „Ja“ sage, obwohl sie eigentlich „Nein“ meine, baue dies im Körper eine Spannung auf. Diese werde dann später oft mit Essen gelöst. Das Essen sei in solche Fällen eine Art Suchtstoff: „Zuviel Essen ist ein Suchtverhalten, das nur nicht so genannt



Kurven können schön sein: Brigitte Jenni bietet denjenigen Hilfe an, die unter ihren Pfunden leiden.

Bild: Schierle

wird.“ Männer griffen in solchen Situationen eher zum Alkohol oder würden Workholics.

In ihrer ernährungspsychologischen Beratung gibt sie Ernährungswissen weiter, vor allem aber ergründet sie mit ihren Klientinnen, was hinter dem Futtern steckt. Dabei wird auch Erinnerungen aus der Kindheit

„Wenn die Psyche zu kurz kommt, muss der Körper sich ausdehnen – im wörtlichen Sinne.“

Brigitte Jenni nach dem Individualpsychologen **Allred Adler**

nachgespürt. Denn vor dem siebten Lebensjahr finden entscheidende Prägungen statt – auch beim Essen.

Dazu gibt's Ernährungswissen und Tipps – etwa, wie man aus dem ständigen Kreislauf von Süßigkeiten, Unterzuckerung und neuem Naschen herauskommt und welche Lebensmittel länger satt machen. Gegen fatalen Schocki-Hunger helfen Vanille-Duftkerzen – denn sie haben den gleichen Duft wie Schokolade. „Da findet gewissermaßen eine Desensibilisierung wie bei einem Allergiker statt“, erklärt Brigitte Jenni. Wer den Duft von Vanille ohnehin schon in der Nase habe, könne dann bei der Schokolade vor der

Nase eher wieder „Stopp“ sagen.

Statt rigider Verbote im Stile von „Ich esse nie wieder Süßigkeiten“ rät Brigitte Jenni zur „flexiblen Kontrolle“, etwa so: Man achtet bewusst auf das, was man isst, fragt sich vor

dem Essen „Bin ich hungrig? Warum will ich jetzt etwas essen?“ und gestattet sich gelegentliche, genießerische Naschereien. Nicht ihr Ziel ist es, alle Frauen auf Größe 36 zu trimmen. Sie will Frauen helfen, die unter ihren Pfunden leiden. „Für alle anderen gibt's einen guten Schneider.“

BEATE SCHIERLE

Kontakt: Brigitte Jenni, Weingartenstr. 16, CH-8559 Fruthwil, Tel. 0041-71-66 44 487. Brigitte Jennis Beratungskonzept ist für Menschen mit Übergewicht oder Adipositas geeignet. Eine Beratungsstunde kostet 150 Franken. Menschen mit Essstörungen wie Bulimie oder Magersucht sollten sich in eine spezielle Therapie begeben.

Buchtipp: Renate Göckel, Tatort Kühlschrank. Kreuz Verlag, 14,90 Euro.