

# ZU VIEL ESSEN – NIE WIEDER!

*Diäten bringen oft nur kurzfristig was, sagen erfolgreiche Esstherapeuten. Denn die kurieren zwar die Symptome, nicht aber die Ursachen für oft übergroße Futter-„Lust“.  
Wir nennen neue, nachhaltige Wege aus der Figurfalle*

TEXT DÖRTE WILKE

**H**amburg, Altona. Zweiter Stock eines Backsteinhauses, keine Klingel an der Tür. Eine dunkelhaarige Frau mit warmen Augen empfängt mich. Es ist Maria Sanchez (45). Als Seminarleiterin

und Heilpraktikerin für Psychotherapie arbeitet sie mit Menschen, die an Diäten gescheitert sind. Sanchez ist gertenschlank, wirkt jünger, als sie ist. Kaum zu glauben, dass diese Frau bis vor einigen Jahren dreißig Kilogramm mehr gewogen haben soll! „Doch, das stimmt“, sagt sie und erklärt: „Als ich nach unzähligen gescheiterten Diäten anfang, mich mit den tiefer liegenden Gründen meines Essverhaltens zu beschäftigen, war es so, als wenn mir jemand einen verloren geglaubten Schlüssel

zurückgibt.“ Sie entwickelte ein Therapiekonzept, das sich mit den Ursachen des Zu-viel-Essens befasst. Bei den meisten Übergewichtigen gibt es tiefer liegende emotionale Gründe, die sich aus der Biografie ergeben. Erst wenn wir uns mit diesen Erfahrungen befassen, können wir wieder „gesund“ essen – so der Ansatz von Sanchez. Ihr Therapieangebot „Sehnsucht und Hunger“ setzt da an, wo herkömmliche Diäten nicht hinreichen: auf der Ebene der Emotionen. Wie Sie selbst in kleinen Schritten die Weichen in die richtige Richtung stellen können, zeigen unsere fünf Top-Tipps auf Seite 30.

Das Besondere an Sanchez' Methode ist die Arbeit mit den Empfindungen im Körper. Die Teilnehmer lernen beispielsweise, ihren Hunger zu lokalisieren. Wie genau fühlt er sich an? Wie ein Sog im Mund, wie ein Loch im Hals oder eher ▶

**ESSRAUSCH**  
Manchmal füttern  
wir ohne Sinn und  
Verstand. Schlimm  
wird's erst, wenn  
das zur Regel wird



wie eine Spannung im Kiefer? Diese körperlichen Empfindungen weisen den Weg zu den darunterliegenden Emotionen – wie Traurigkeit, Wut, Sehnsucht nach Liebe – und öffnen das Tor für die therapeutische Arbeit. Diäten und Sportprogramme helfen dabei nur vorübergehend, so die Erfahrung von Sanchez. Besser wäre es, zusätzlich die tiefer liegenden Ursachen des Zu-viel-Essens zu behandeln. Das Problem ist das Essen ohne körperlichen Hunger, das „emotionale Essen“. Würden wir immer nur etwas verzehren, wenn wir wirklich Hunger haben, gäbe es keine Figurprobleme. Beim emotionalen Essen wird gefuttert, wenn negative Gefühle auftreten. Jeder kennt das: Man ist frustriert und greift zur Schokolade, oder man mampft am Schreibtisch, statt eine Pause zu machen. Viele schlucken auch ihre Wut herunter – mittels besänftigender Lebensmittel wie Süßigkeiten.

**d**er Mechanismus „Essen als Ersatzbefriedigung“ wird schon in frühester Kindheit geprägt. Schreit ein Baby, bekommt es die Brust zur Beruhigung. Kinder werden mit Süßigkeiten belohnt oder getröstet. Und so lernen wir: Essen sorgt für ein gutes Gefühl. Wer hin und wieder Frust, Niedergeschlagenheit oder

Erschöpfung mit Nahrung bekämpft, hat natürlich kein schwerwiegendes Problem. Schwierig wird es, wenn Essen das einzige Mittel ist, um negativen Gefühlen zu begegnen. Dann ist eine Gewichtszunahme unausweichlich. Dazu kommt das Gefühl, versagt zu haben. Und dagegen „hilft“ was? Genau, weiteressen. Ein Teufelskreis. Mislungene Versuche, abzunehmen, verschlimmern die Situation zusätzlich. „Jede von außen bestimmte Verhaltensregel ist zum Scheitern verurteilt“, sagt Sanchez, „sie lockt unseren Widerstand und verschlechtert die Stimmung. Das Problem ist nicht der Verstand. Wir wissen, dass Salat gesünder als Schokolade ist. Doch dieses Wissen hilft uns nicht. Wir müssen uns stattdessen mit unseren Gefühlen beschäftigen und uns ihnen stellen!“

Auch die Psychologin Dr. Doris Wolf weist auf die Tücken von klassischen Hungerkuren hin. „Denn sie machen aus relativ normalen Essern Menschen, die Angst vor dem Essen haben. Essen wird zum

## EMOTIONALES ESSEN HEISST ESSEN OHNE ECHTEN HUNGER

„Sportprogramme  
und Diäten helfen nur  
kurzfristig, wenn die  
Ohnmacht gegenüber  
dem Essdruck  
nicht behandelt wird“  
MARIA SANCHEZ, SEMINARLEITERIN

„TUN SIE GUTEN  
GEWISSENS  
DAS BESTE FÜR  
SICH SELBST“  
ILONA BÜRCEL, PSYCHOLOGIN

„Unser einzigster  
Ernährungsfehler  
besteht darin,  
dass wir zu  
ferngesteuert essen“  
AUS DEM BUCH „DIE EGO-DIÄT“

Feind, und die Menschen geraten in einen Teufelskreis, der sie gar nicht zum Abnehmen führen kann“, so Wolf in ihrem Buch „Abnehmen und dabei genießen“. Eine weitere Nebenwirkung von restriktiven Diätvorschriften: Sie führen dazu, sich selbst, seinen Körper und seine Bedürfnisse abzulehnen. Sie führen in die Fremdbestimmung (und oft via Jo-Jo-Effekt direkt in die Diätfälle). Doch nur durch selbstbestimmtes Verhalten ist Schlanksein möglich. Wer zu viel wiegt, hat sich über einen langen Zeitraum Hunderte oder Tausende Male fürs Zu-viel-Essen entschieden. Und nur durch eigene Entscheidungen kann Übergewicht auch wieder abgebaut werden. Menschen mit nur leichtem Übergewicht und einem entspannten Verhältnis zum Essen fahren natürlich trotzdem mit einer gesunden, ausgewogenen Diät besser als mit einer Crashdiät.

Warum hat Essen solche Macht über uns? Weil es wirkt. Studien mit Studenten in Prüfungssituationen zeigten, dass das Angstlevel sinkt, sobald die Probanden ein Sandwich verzehrten. Zudem beeinflussen einige Nahrungsmittel auch neurochemische Systeme, die unsere Stimmung verändern können. So wirken Kohlenhydrate beruhigend, Eiweiß aktivierend. Kein Wunder also, dass man zu Süßem als Nervennahrung greift. Experimente zeigten, dass Probanden nach einem zucker- und fettreichen Snack niedrigere Kortisolwerte (ein Stresshormon) aufwiesen und in der Folge Belastungen besser wegsteckten.

Übrigens sind von dem Problem des emotionalen Essens nicht nur Schwergewichte betroffen. Auch schlanke Menschen können unter ihrem Essverhalten leiden. Dann nämlich, wenn sie nur durch massive Kontrolle und Selbstdisziplinierung schlank bleiben. Das kostet immens viel Kraft und schränkt die Lebensfreude ein. Diese „dünnen Dicken“, wie Sanchez sie nennt, machen eine Diät nach der anderen, treiben bisweilen exzessiv Sport und kämpfen ein Leben lang mit ihrem Gewicht. Damit unterscheiden sie sich emotional nicht von den Übergewichtigen – nur sind ihre Pfunde unsichtbar.

Das Ziel für alle ist ein entspanntes Verhältnis zum Essen ohne ständige Kontrolle. Ohne den inneren Kritiker, der jeden noch so kleinen Ausrutscher abstrafft. Essen ohne Schuldgefühle – wäre das nicht wunderbar? Lernen können wir dieses Verhalten von dem natürlich Schlanken. Was kennzeichnet ihn? Er hat kein ▶

**GUTES ESSEN,**  
**SCHLECHTES ESSEN**  
Wer nur so viel futtert,  
wie sein Körper  
braucht, nimmt nicht  
zu – egal, was er sich  
gerade erlaubt



# ESSEN: NIE LÖSUNG FÜR ALLE PROBLEME

Figurproblem, er isst, wann und was er will. Er isst nur dann, wenn sein Körper ihm Hunger signalisiert. Er achtet darauf, ob die Nahrung ihm guttut, ob sie ihm bekommt. Und vor allem: Er hört auf zu essen, wenn er satt ist. Kleinkinder sind natürliche Esser. Ihr Essverhalten wird überwiegend von Instinkten gesteuert. Es gibt noch keine Kontrollinstanzen, die Nahrung als gut/schlecht qualifizieren. Eine bahnbrechende Studie der US-Kinderärztin Clara Davis aus den Dreißigerjahren zeigte, dass Kleinkinder, die sich völlig selbstbestimmt ernähren durften, überraschend clever gesunde Lebensmittel wählten. Bisweilen ließen ihre Instinkte sie sogar nach genau dem greifen, was in dem Moment physiologisch gut für sie war.

Nach dem Stillen werden jedoch die meisten Kinder von ihren Müttern gefüttert. Von natürlicher Selbstbestimmung kann ab jetzt keine Rede mehr sein. Und so verlernen wir im Lauf unseres Lebens allmählich diese Urinstinkte. Unsere körperlichen Signale werden überlagert von Geboten, Regeln, Vorgaben, etwa auch feste Zeiten fürs Essen. Wir essen den Teller leer, egal ob wir schon satt sind. Solche gelernten „Gesetze“ machen es schwer, unsere wahren Bedürfnisse zu erkennen. Doch nur wer seinem Körper und seiner Psyche das gibt, was sie brauchen, wird zum entspannten Esser. Das Schlanksein kommt dann ganz von selbst. **f**

**„GLÜCKLICH SEIN MACHT SCHLANK, NICHT UMGEKEHRT“**

DR. JULIA MILNER,  
WEIGHT-LOSS-COACH

## FRUSTFUTTERN!

Wer kennt das nicht:  
Wer seinen Ärger mit  
Essen bekämpft, würde  
sich dabei am liebsten  
vor sich selbst verstecken



FOTO: VALERIE PHILLIPSTRUNK ARCHIVE

# AUCH SCHLANKE SIND BETROFFEN

*Die Hamburger Therapeutin  
Maria Sanchez über Gefühle,  
die unsere Esslust befeuern*



## **Frau Sanchez, was verstehen Sie unter Essdruck?**

Der emotionale Essdruck führt dazu, dass wir uns praktisch nur noch mit Essen befassen.

Essen ist total zentral. Wir brauchen es, um unangenehme Gefühle zu überlagern.

## **Um welche Gefühle geht es?**

Das kann Traurigkeit, Wut oder der Wunsch nach Liebe sein. Ich ermutige meine Patienten, ihre Essstörung als Wegweiser zu sehen. Sie leitet die Betroffenen zu ihren wahren Gefühlen und gibt ihnen die Mittel, daran zu arbeiten.

## **Wer kommt zu Ihnen?**

Vor allem Übergewichtige, die eine lange Diätgeschichte hinter sich haben. Aber auch Schlanke, die nur mit extremer Kontrolle ihr Gewicht halten können.

## **Auch Männer?**

Zu mir kommen überwiegend Frauen. Doch die Zahl der Männer nimmt zu. Auch sie stehen mehr und mehr unter Figurdruk. Wer erfolgreich sein will, muss schlank sein.

## **Warum greifen wir so häufig zu besonders ungesunden Lebensmitteln?**

Wenn wir mit Essen unangenehme Gefühle überlagern wollen, müssen sie einen starken Reiz ausüben. Sonst genügt die Wirkung nicht. Das sind in der Regel Speisen mit konzentriertem Geschmack und hoher Dichte. Also Süßes oder Pikantes, Weiches oder Hartes – Chips, Schokolade, Grießbrei. Das funktioniert nicht mit Gurken oder Wassermelonen.

## **Gibt es Ernährungsregeln, die Sie Ihren Patienten mitgeben?**

Keine Regeln, keine Verbote! Das können viele zunächst gar nicht begreifen. Doch das Ziel ist ein entspanntes Verhältnis zum Essen. Meine Patienten sollen vielmehr lernen, mit sich selbst liebevoll und achtsam umzugehen. Essen mit schlechtem Gewissen ist ein Teil des Problems.

# GROSSER PSYCHOTEST: WELCHER DIÄTTYP BIN ICH?

*Sind Sie auch schon an einigen Diäten gescheitert? Fühlen Sie sich durchs Essen oft gestresst? Dann wird Ihnen dieser Test helfen! Finden Sie mit uns heraus, welcher Psycho-Esstyp Sie sind und wie Sie sich helfen können*

## KREUZEN SIE DIE ANTWORT AN, DIE AM EHESTEN AUF SIE ZUTRIFFT!

- 1 Morgens esse ich ...**  
 nichts, keine Zeit (A)  
 am liebsten Brötchen mit Marmelade oder Müsli (B)  
 Käsebrot und Ei (D)  
 mehrere Brote oder Brötchen, gern auch Rührei mit Speck (C)
- 2 Wochenendeinkauf:**  
 Ich hole mir einen großen Eisbecher und esse ihn vor dem Fernseher (B)  
 Den erledigen andere für mich (C)  
 Ach ja, verdammt, ich muss unbedingt mal was besorgen (A)  
 Ich habe den Einkaufswagen richtig vollgepackt und hetze zur Kasse (D)
- 3 Gegen den Heißhunger nachmittags ...**  
 esse ich ein Franzbrötchen (B)  
 hole ich mir Kaffee und Kuchen aus der Cafeteria (C)  
 esse ich das Sandwich, das ich mir eigentlich fürs Mittagessen geholt habe (A)  
 hole ich einen Schokoriegel oder Nüsse aus der Schublade (D)
- 4 Essen bedeutet für mich:**  
 Stress, weil ich immer versuche, nicht zu viel zu essen (D)

- Belohnung, Genuss und Entspannung (B)  
 eine gute Grundlage für meine Leistung (C)  
 schlechtes Gewissen – ich würde mich gern gesünder ernähren, schaffe es aber zeitlich nicht (A)
- 5 Selbst kochen ...**  
 finde ich toll, ein Dessert gehört auch immer dazu (B)  
 kann ich nicht (C)  
 habe ich oft keine Lust zu (D)  
 schaffe ich höchstens mal am Wochenende (A)
- 6 Bei der Speisenauswahl im Restaurant ...**  
 nehme ich gern das Menü (D)  
 nehme ich, was schnell geht (A)  
 kann ich mich nicht entscheiden, es klingt alles so lecker (B)  
 bin ich nicht wählerisch, ich nehme immer das Gleiche (C)
- 7 Bei diesen Speisen kann ich nicht widerstehen:**  
 Ich nasche alles gern, und nach der Schoki kommen die Chips (D)  
 Ich kann mir kein Leben ohne Burger und Pommes vorstellen (A)  
 Sonntagsbraten mit Soße und Knödeln muss sein (C)  
 Eiscreme, Kuchen, Schokolade (B)

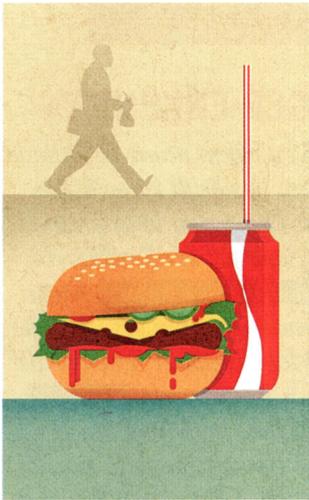
- 8 Zum Essen ...**  
 setze ich mich immer an den Tisch und esse alles auf (C)  
 komme ich oft gar nicht, das erledige ich nebenbei (A)  
 sitze ich manchmal vor dem Fernseher oder am Schreibtisch (D)  
 komme ich oft abends erst richtig, dann hole ich alles an Genuss nach (B)
- 9 Wenn ich abends von der Arbeit komme ...**  
 habe ich nichts da und bestell mir was (A)  
 bin ich total erschöpft und gönne mir was Leckeres (B)  
 steht das Essen meistens schon auf dem Tisch (C)  
 bin ich oft genervt und brauche was Anständiges zu essen (D)
- 10 Ich esse ...**  
 regelmäßig, lasse keine Mahlzeit ausfallen, manchmal noch Kaffee und Kuchen (C)  
 öfter mal zwischendurch, wenn ich mir einen Snack gönne (B)  
 eigentlich ständig irgendwie (D)  
 unregelmäßig, oft fallen Mahlzeiten bei mir aus (A)
- 11 Meine größte Schwäche ist, dass ...**  
 ich ständig ans Essen denke (D)

- ich nicht über das nachdenke, was ich im Lauf des Tages esse (C)  
 ich nicht mehr aufhören kann zu essen (B)  
 ich unregelmäßig und ungesund esse (A)

- 12 Vor dem Fernseher ...**  
 gibt es Chips und Nüsse zum Krimi (D)  
 gibt es das, was halt grad da ist (C)  
 nasche ich Eis oder Schokolade (B)  
 komme ich endlich mal in Ruhe zum Abendessen (A)
- 13 Am Buffet ...**  
 gerate ich in Panik, weil ich bestimmt zu viel essen werde (D)  
 lade ich mir wahllos den Teller voll (A)  
 nehme ich nur das, was ich kenne (C)  
 fange ich mit meinen Lieblings Speisen an (B)
- 14 Auf dem Schreibtisch liegt eine Tafel Schokolade ...**  
 Ich esse sie auf, ohne nachzudenken (C)  
 Ich teile mir eine Tagesration zu (B)  
 Mehrmals am Tag kommt der Impuls, zuzugreifen (D)  
 Gott sei Dank, ich habe noch nichts zu Mittag gegessen (A)
- 15 Mich stört sehr, dass ...**  
 ich jedes Jahr mehr wiege und eigentlich nicht weiß, warum (C)  
 ich nie in Ruhe zum Essen komme. Und gesünder essen möchte ich auch (A)  
 ich mich nur beim Essen richtig entspannen kann (B)  
 ich immer mit schlechtem Gewissen esse (D)

# AUFLÖSUNG: FRUST-TYP ODER TROST-TYP?

Zählen Sie, wie oft Sie jeden Buchstaben angekreuzt haben. Der am häufigsten gewählte bestimmt Ihren Diättyp. Sollten zwei Buchstaben gleich oft vorkommen, sind Sie ein Mischtyp. Dann treffen beide Eigenschaften auf Sie zu



## TYP A DER STRESS- ESSER

Wenn Sie ein Stress-Esser sind, hat bei Ihnen der Zeitdruck die Regie vollständig übernommen. Eigentlich hetzen Sie schon von morgens an Ihrem Zeitplan hinterher. Entsprechend schwierig ist es, die MAHLZEITEN VERNÜNFTIG ZU PLANEN. Fragt man Sie, ob Sie mit Ihrer Ernährung zufrieden sind, könnte die Antwort lauten: **Ich würde gern viel gesünder essen**, aber ich schaffe es einfach nicht. Ihnen fehlt die Zeit fürs Einkaufen, Kochen, vielleicht sogar fürs Essen. Kein Wunder, dass man häufig Notlösungen auf Ihrem Speiseplan findet. **MORGENS FÄLLT DAS FRÜHSTÜCK AUS**, dann schnell auf dem Weg zur Arbeit was Süßes gekauft. Sie agieren nicht, sondern reagieren nur. So ist die Auswahl meist ungesund – oft Fast Food aus der Hand in den Mund. Das ist nicht lecker und nachhaltig.

**ERSTE HILFE:** Ihnen könnte es generell helfen, sich mit dem Thema Zeitmanagement zu befassen. **Setzen Sie Prioritäten:** Wie wichtig ist Ihnen gutes und gesundes Essen? Dann räumen Sie dafür auch Zeit ein! Planen Sie feste Zeiten für Mahlzeiten ein.



## TYP B DER TROST- ESSER

Für Sie bedeutet Essen nicht, etwas gegen den Hunger zu tun, sondern es steht für Belohnung. **Essen ist für Sie das Schöne im Leben – Entspannung, Frieden, Wohlfühl.** Vielleicht wurden Sie auch als Kind schon mit Essen getröstet? War das Knie aufgeschürft, gab es ein Eis auf die Hand, schon tat es nicht mehr so weh ... **MÖGLICHERWEISE KÖNNEN SIE NICHT AUFHÖREN, WENN ETWAS BESONDERS GUT SCHMECKT.** Sehr empfänglich sind Sie für süße, weiche, dem Gaumen schmeichelnde Speisen, die die Seele beruhigen. Zum Beispiel **Eiscreme, Kuchen, Pudding, süße Quarkspeisen.** Das Essen muss auch herhalten, wenn Sie sich langweilen oder allein sind. Eventuell sind Sie besonders abends anfällig dafür, viel mehr zu essen, als Ihr Körper benötigt.

**ERSTE HILFE:** Versuchen Sie sich auf andere Art und Weise zu belohnen als durch Essen. Erlernen Sie eine Entspannungstechnik, mit der Sie ohne Kalorien in den Zustand der Zufriedenheit kommen.



## TYP C DER GEWOHN- HEITS-ESSER

Sie denken nicht groß darüber nach, was und wie viel Sie essen. Das ist einerseits gut, weil Sie nicht ständig versuchen, sich zu kontrollieren. Andererseits nehmen Sie zu, ohne es zu merken. **BIS SIE PLÖTZLICH 10 ODER 15 KILO ZU VIEL AUF DIE WAAGE BRINGEN.** Und eigentlich gar nicht so genau wissen, warum. **Sie essen aus Gewohnheit, weil gegessen wird, was auf den Tisch kommt.** Natürlich essen Sie Ihre Portion immer auf. Sie haben das als Kind so gelernt, und dem Wirt wird auch nix geschenkt! Dabei haben Sie wahrscheinlich verlernt, auf Ihren Körper zu hören. **Sie merken nicht, wenn Sie gar keinen Hunger haben oder schon satt sind.** Sie essen gern Altbekanntes, und bestimmte Kombinationen sind ein Muss. Zum Beispiel Kaffee und Kuchen, Bier und Laugenbrot, Schweinebraten und Knödel. Vielleicht werden Sie auch von jemand anders verwöhnt und bekocht ...

**ERSTE HILFE:** Versuchen Sie, bewusster zu essen. Hinterfragen Sie feste Gewohnheiten. Lernen Sie wieder, Hunger und Sättigung zu erkennen.



## TYP D DER FRUST- ESSER

Wenn Sie ein Frust-Esser sind, sind Sie anfällig für Essen ohne körperlichen Hunger. Denn Essen muss bei Ihnen vieles kompensieren. Wenn etwas schiefgeht, wenn die Anerkennung ausbleibt, wenn Sie auf jemanden sauer sind, ist Nahrung die leicht verfügbare Lösung. **Auch bei Überforderung greifen Sie oft zu Nervennahrung.** Vielleicht leiden Sie unter Mehrfachbelastung durch Beruf, Familie, Haushalt? Oder Sie sind in Ihrem Job chronisch überlastet. Häufig fühlen Sie sich vernachlässigt. **WO BLEIBEN SIE UND IHRE BEDÜRFNISSE?** Essen sorgt für schnelles Wohlfühl. **Manchmal schlucken Sie vielleicht auch Ihre Wut runter.** Hilfreich sind dann vor allem krachende, knackende Snacks wie Chips oder Nüsse. Generell bevorzugen Sie Salziges und Würziges.

**ERSTE HILFE:** Lernen Sie, auf Ihre Gefühle zu achten, versuchen Sie Konflikte anzugehen, statt sie wegzuessen. Seien Sie achtsam und liebevoll mit sich selbst.

# 5 PUNKTE-PLAN FÜR EIN NEUES ESSVERHALTEN

Wissen ist gut – doch wenn es ums Essverhalten geht, nützt uns der Verstand gar nichts:

Jeder weiß, dass ein Apfel gesünder ist als ein Schokoriegel, doch keiner hält sich dran. Um wirklich etwas zu ändern, müssen Sie alte, störende Gewohnheiten ablegen.

Mit diesen Tipps kommen Sie zu einem neuen, schlank machenden Umgang mit dem Essen

## 1 EINEN REST LASSEN

**ESSEN** Sie manchmal mehr, als Sie möchten? Und ärgern sich dann, wieder alles aufgegessen zu haben? Zum Beispiel, weil Sie das so gelernt haben. **Eine simple Übung, um mehr Kontrolle zu erlangen:** Lassen Sie ab sofort von jeder Speise und jedem Getränk einen Rest übrig. Zwar sind viele Portionen, vor allem in der Gastronomie, aber auch bei abgepackten Lebensmitteln deutlich zu groß. Doch bei der Übung geht es weniger darum, **KALORIEN** zu sparen, sondern darum, eine Mahlzeit einfach zu beenden. Und um das Gefühl, nicht immer zwanghaft alles aufessen zu müssen. Vielleicht ist das für Sie ein ganz neues Erlebnis, Speisen abzulehnen und auch mal liegen zu lassen. **Genießen Sie das!**

## 2 ECHTEN HUNGER ERKENNEN

**Ein wichtiger Schritt** zu einem neuen Essverhalten besteht darin, echten, das heißt körperlichen Hunger von seelischem Hunger zu unterscheiden. Der Tipp von Maria Sanchez, Heilpraktikerin für Psychotherapie: **KÖRPERLICHER HUNGER** hat seinen Sitz meist im Bereich unterhalb des Zwerchfells, etwa dort, wo sich auch der Magen befindet. Emotionaler Hunger dagegen manifestiert sich in Körperzonen **OBERHALB** dieses Bereichs. Beispielsweise im Hals, im Mund, im Brustkorb oder im Kiefer. Wenn Sie eine Esslust überfällt, prüfen Sie, wo dieses Bedürfnis lokalisiert ist. Geht es wirklich ums Essen – oder geht es vielleicht doch um etwas anderes?

## 3 ACHTSAMER ESSEN

Wenn Sie jemand sind, der oft nebenbei oder unterwegs isst, im Gehen, im Fahren, beim Fernsehen oder bei der Arbeit, sollten Sie versuchen, wenigstens eine **MAHLZEIT** des Tages in Achtsamkeit zu verbringen. Dabei sollten Sie sich voll und ganz auf das Essen und den damit verbundenen **GENUSS** konzentrieren. Kein Radio, kein TV, kein Handy, nur Sie und die Speise: Wie schmeckt sie, wie riecht sie, wie ist sie entstanden, wie ist sie auf meinen Teller gelangt? Diese Übung hilft Ihnen dabei, eine andere, respektvollere **BEZIEHUNG** zur Nahrung und zu Ihrem eigenen Körper zu bekommen.

## 4 KEINE VERBOTE

Jeder hat so ein **LIEBLINGSESSEN** für das er sterben oder morden könnte. Das kann ein Steak sein oder ein Grießbrei, das können Chips sein, Eiscreme oder Schokolade. Beginnt man eine herkömmliche Diät, ist diese Speise häufig die erste, die gestrichen wird. Genau ab diesem Moment werden Sie besonders stark danach verlangen. Ihre Gedanken werden sich ausschließlich um diese Schokolade drehen. Vielleicht versuchen Sie, das Bedürfnis mit Gemüsesticks, Knäckebrot oder Trockenfrüchten zu befriedigen – nur um am Ende doch zu genau dieser **SCHOKOLADE** zu greifen. Auf dem Weg zu einem gesünderen Essverhalten und einem entspannteren Verhältnis zur Nahrung müssen Sie lernen, Ihre wirklichen Bedürfnisse zu erkennen. Dazu gehört es, alles zu essen, worauf Sie Lust haben. Keiner zwingt Sie, etwas zu verzehren, worauf Sie keine Lust haben, oder eine bestimmte Menge aufzufüttern. Möglicherweise werden Sie eine Zeit lang mehr Schokolade konsumieren, doch bald werden Sie überrascht feststellen, dass Sie Lust auf eine **ORANGE** bekommen. Wenn Sie wieder lernen, auf die Signale Ihres Körpers zu hören, statt sich nach äußeren Regeln zu richten, wird er Sie auch zu gesünderen Lebensmitteln leiten. Es müssen nicht immer die kalorienreichen Speisen sein!

## 5 FÜTTERN SIE IHR INNERES KIND

Erstaunlich, wie rücksichtslos man in Sachen Ernährung manchmal mit sich selbst umgeht. Ein einfacher Trick für mehr Achtsamkeit und Fürsorge sich selbst gegenüber: Stellen Sie sich selbst als **Ihr eigenes Kind vor, das Sie füttern und ernähren sollen**. Schon entsteht das Bedürfnis, dieses unschuldige Wesen mit gesunder, nahrhafter und wohlthuender Kost zu versorgen. Kann ich meinem inneren Kind wirklich diesen Burger zumuten, der flankiert von Pommes frites und jeder Menge Ketchup in lauter, ungemütlicher Atmosphäre verzehrt werden soll? Sofort entsteht eine Art Schutzbedürfnis und **der Wunsch, doch lieber etwas Gesünderes zu essen**. Beschwören Sie dieses Gefühl herauf, sooft Sie im Begriff sind, etwas zu essen, was Sie später bereuen könnten. Das Schöne an dieser Technik: **Der Wunsch zum besseren Essen entsteht von innen heraus**. Es handelt sich nicht um ein weiteres, von außen aufgedrücktes Essverbot.