GESUNDHEIT KENNT
KEIN GEWICHT

MODUL 4

INTUITIV ESSEN,
DIÄTEN VERGESSEN

In Modul 4 lernst du das zweite Prinzip der intuitiven Ernährung kennen, mit dem du lernst, deinen Hunger wieder zu honorieren.

Modul 4: Intuitiv essen, Diäten vergessen

Herzlich Willkommen zu deiner Woche 3 in deinem Online-Kurs „Gesundheit kennt kein Gewicht“. Nachdem wir uns in den letzten 3 Modulen deinen Status quo festgestellt haben und dir nun deine Bedürfnisse klar oder zumindest klarer sind, gehen wir jetzt wirklich in die Umsetzung, damit du nun aktiv anfangen kannst, Frieden mit deinem Körper, deinem Essverhalten und mit Bewegung schließen.

Wir alle kommen als intuitive Esser auf die Welt und im Prinzip geht es sofort los, dass wir unser natürliches Hunger- und Sättigungsgefühl abtrainiert bekommen. Da kommen Sätze wie: „Das Baby kann doch nicht schon wieder Hunger haben!“ oder „Wenn du ständig stillst bzw. Fläschchen gibst, dann schläft das Baby nie durch!“ Und wenn die Kinder etwas größer sind, hören sie Sätze wie: „Iss nicht so viel Süßigkeiten, die sind ungesund!“ oder „Bevor du das haben kannst, musst du erst mal etwas richtiges essen!“ oder das Essverhalten wird bewertet: „Du isst wie ein Scheunendrescher!“

Es gibt sicher noch so viel schlimmere Sätze, die du vielleicht als Kind gehört hast und wenn das so war, dann tut mir das sehr leid. Das hätte nicht so sein sollen und nicht so sein dürfen. Aber selbst so vermeintlich harmlose Sätze, wie die, die ich gerade als Beispiel genannt habe, haben einen nachhaltigen und äußerst negativen Effekt:

1. Wir lernen von klein auf, dass Dicksein etwas Schlechtes ist, dass wir möglichst alles tun müssen, um selbst nicht dick zu werden und dass es in unserer Hand liegt, ob wir dick oder schlank sind, wenn wir uns nur genügend anstrengen.
2. Wir lernen, dass wir bewusst entscheiden sollen, was wir essen, dass es sich nicht gehört, großen Hunger zu haben oder große Portionen zu essen und dass wir nicht auf unser Hunger- und Sättigungsgefühl vertrauen dürfen.

Das ist natürlich völliger Unsinn, den uns die Diätkultur in den Kopf gepflanzt hat. Erstens: Dicksein ist nichts Schlechtes, sondern einfach eine Beschreibung einer Menge an Körperfett. Zweitens: Diäten machen auch nicht schlank und glücklich, sondern krank. Und drittens: Wir haben es sehr viel weniger in der Hand, was wir wiegen und wie unsere Körper aussehen, als uns das die Diätkultur weismachen will.

Diätkultur ist nur ein „höfliches Wort“ für Rassismus [02 min : 40 s]

Bei diesem ganzen Figurzirkus geht es ja genau darum, dass das sogenannte „Schönheitsideal“ gar nicht erreichbar sein *soll*, daher wandelt sich auch diese Vorstellung eines Ideals ständig. Sabrina Strings erklärt in ihrem Buch „Fearing the Black Body“, das es leider nicht in der deutschen Übersetzung gibt, woher es kommt, dass Schlanksein glorifiziert wird (Seite 6*f*):

„Das schlanke Ideal und die Fettphobie sind keine unterschiedlichen Entwicklungen - wie sie in der Literatur häufig behandelt werden. Die Angst vor der „imaginären, fetten schwarzen Frau“ wurde aus rassistischen und religiösen Ideologien erschaffen, die sowohl dazu verwendet wurden, schwarze Frauen zu degradieren als auch weiße Frauen zu disziplinieren. […] Der Diskurs über Fettleibigkeit als „grob“, „unmoralisch“ und „schwarz“ verunglimpfte schwarze Frauen und wurde gleichzeitig der Anstoß, um zu verkünden, dass eine schlanke Figur die einzig richtige Körperform sei, die weiße christliche Frauen der Oberklasse anzustreben hätten. […] Die Eliten arbeiten ständig daran, sich abzuheben, indem sie Geschmäcker, Diäten und körperliche Erscheinungen pflegen, die denen der untergeordneten Gruppen entgegenstehen. Diese ‚sozialen Unterschiede‘ dienen dazu, soziale Hierarchien als etwas Natürliches darzustellen und damit zu normalisieren.“

Viele Menschen sind sich dessen gar nicht bewusst, dass Diätkultur eigentlich nur ein „höfliches Wort“ für beispielsweise Rassismus, Sexismus und Patriarchat ist. Patriarchat ist der Begriff für eine Gesellschaftsordnung, bei der der Mann eine bevorzugte Stellung in Staat und Familie innehat und bei der die männliche Linie in der Erbfolge und der sozialen Stellung ausschlaggebend ist. Wir machen uns häufig nicht bewusst, woher diese Glaubenssätze in Bezug auf die gängigen Schönheits-“Ideale“ kommen und was es mit uns selbst und mit unserer Umwelt macht, wenn wir nach diesen Glaubenssätzen leben.

Ein Beispiel: Da schwimmen diese beiden jungen Fische durch die Gegen und sie treffen zufällig einen älteren Fisch, der in die andere Richtung schwimmt, der ihnen zunickt und sagt: "Morgen, Jungs. Wie ist das Wasser?" Und die beiden jungen Fische schwimmen ein bisschen weiter, und dann schaut einer von ihnen zu dem anderen und sagt: "Was zum Teufel ist Wasser?" Dieses Beispiel hat der US-amerikanische Schriftsteller David Foster Wallace (†) mal in einer Rede gebracht und was er damit sagen wollte, ist (und das kann man auf ganz viele Situationen übertragen): Die offensichtlichsten und wichtigsten Realitäten sind oft diejenigen, die am schwersten zu begreifen und zu benennen sind. Man könnte auch sagen, du siehst den Wald vor lauter Bäumen nicht. Die Fische schwimmen ganz selbstverständlich im Wasser, obwohl sie überhaupt nicht wissen, was Wasser ist. Sie wurden da hineingeboren, das ist ihre Realität und die haben sie einfach nie hinterfragt.

Genauso geht es uns mit der Diätkultur, dieser Reihe von Glaubenssätzen, die Schlanksein als Statussymbol ansieht und mit Gesundheit, Schönheit, Erfolg und moralischer Überlegenheit gleichsetzt. Oft ist es uns gar nicht bewusst, dass wir den Wert eines Menschen, unseren eigenen Wert, über das bestimmte Aussehen oder Nicht-Aussehen unseres Körpers definieren. Oft ist es uns gar nicht bewusst, warum wir Dicksein ablehnen, warum so viele Menschen eine internalisierte Fettphobie haben und eigentlich schlank sein wollen. Und ganz oft, ist es uns nicht mal bewusst, dass wir Diät machen.

Machst du eigentlich noch Diät? [06 min : 35 s]

Vielleicht geht es dir auch noch so, dass du Diät machst obwohl du glaubst, dass du sie längst hinter dir gelassen hast. Möglicherweise tust du unterbewusst immer noch bestimmte Dinge, die deinem Körper und/oder deinem Geist zeigen, dass hier noch eine Nahrungsknappheit in deiner Welt besteht und genau das finden wir nun raus. Evelyn Tribole und Elyse Resch haben drei Arten von Diättypen beschrieben:

1. Die besorgte Clean-Eaterin (The Careful Clean Eater)
2. Die professionelle Diäthaltende (The Professional Dieter)
3. Die unbewusste Esserin (The Unconscious Eater)

Wir schauen jetzt mal, was auf dich am Ehesten zutrifft. Dafür habe ich auch wieder eine Tabelle vorbereitet, in der ich alle drei Typen durchgehe und du kannst jeweils ankreuzen, was auf dich in diesem Moment zutrifft. Möglicherweise warst du in deinem Leben, besonders wenn du eine lange Diätkarriere hinter dir hast, schon jede dieser drei Typen. Schau jetzt mal, was momentan auf dich zutrifft. Wahrscheinlich wirst du bei jedem Typ mindestens ein Kreuzchen machen, aber für die allermeisten kristallisiert sich ein bestimmter Typ heraus:

Die besorgte Clean-Eaterin [07 min : 45 s]	
glaubt nicht auf Diät zu sein, obwohl sie Regeln rund ums Essen hat	
scheint die „perfekte“ Esserin zu sein	
weiß ganz genau über „gesunde Ernährung“ Bescheid und beschäftigt sich sehr viel damit	

wirkt nach außen gesundheits- und fitnessorientiert	
überlegt immer ganz genau, was sie isst	
studiert beim Einkaufen sorgfältig alle Lebensmitteletiketten	
hat Sorge, wenn sie außer Haus isst, ob das in ihren Plan passt	
überwacht streng die Qualität und Quantität ihres Essens	
macht sich viele Gedanken, was sie essen soll	
steckt sehr viel Zeit in die Planung und Vorbereitung ihrer Mahlzeiten	
bestraft sich dafür, wenn sie etwas „Ungesundes" gegessen hat, z. B. mit Sport oder lässt die nächste Mahlzeit „ausfallen"	
teilt Lebensmittel in „gut" und „schlecht" ein	
Die professionelle Diäthaltende	
ist sich bewusst, dass sie einem Ernährungsplan folgt, auch wenn sie es vielleicht nicht Diät nennt (auch Fasten oder FDH sind Diäten!)	
wechselt ständig zwischen verschiedenen Diäten/Plänen/Protokollen hin und her	
kennt sich bestens mit den allerneuesten Diättrends aus	
hat selbstverständlich den allerneuesten Diättrend bereits ausprobiert oder plant das in naher Zukunft	
plant ständig ihre nächste Diät (auch wenn bzw. vor allem, wenn sie gerade nicht auf Diät ist)	
denkt regelmäßig an Montagen, am 1. eines neuen Monats oder an Neujahr, dass heute der der erste Tag „ihres neuen Lebens" sein wird	
hat regelmäßige Binge-Eating-Episoden oder das „Gefühl des letzten Abendmahls"	
kann nicht aufhören, wenn sie mal angefangen hat, ein „verbotenes" Lebensmittel zu essen	
hat häufig Gewichtsschwankungen (und dementsprechend häufig mehrere Kleidergrößen im Schrank)	
Die unbewusste Esserin	
ist häufig abgelenkt beim Essen	
tanzt auf allen Hochzeiten, ist immer beschäftigt, hat immer viel zu tun	
isst häufig im Stehen oder im Vorbeigehen	
achtet schon auf Ernährung, außer sie ist gerade voll im Stress	
isst nicht unbedingt regelmäßig	
hat manchmal lange Pausen zwischen den Mahlzeiten, weil sie keine Zeit hat zu essen	
kann an keinem Süßigkeiten-Glas vorbeigehen	
merkt oft gar nicht bewusst, dass sie etwas gegessen hat	
vergisst, was sie im Vorbeigehen isst	
empfindet Partys mit Fingerfood und das Buffet im Urlaub als Herausforderung	
versucht, möglichst viel für ihr Geld zu bekommen	
isst grundsätzlich ihren Teller leer (und häufig auch den von anderen)	
kann Reste von Familienmitgliedern nicht wegwerfen und isst sie lieber selbst	
benutzt Essen um negative Gefühle zu betäuben	
glaubt, dass Essen ihr Problem ist (obwohl es meistens tiefer liegende Gründe sind)	
bekämpft Stress mit Essen	
kann ein Essverhalten haben von dem Griff nach dem Schokoriegel in einer stressigen Situation bis hin zu chronischen, zwanghaften Binge-Eating-Episoden, bei denen große Mengen an Lebensmitteln gegessen werden	

Die besorgte Clean-Eaterin [12 min : 35 s]

Bist du die **besorgte Clean-Eaterin** dann glaubst du wahrscheinlich, dass es positiv ist, wenn du dich in „gesunder Ernährung" auskennst und du deinem Körper etwas Gutes tun willst. Dagegen ist auch

gar nichts einzuwenden. Das Problem ist eher, dass hier leicht die Grenzen verwischen zwischen „ich tue etwas für mein Wohlbefinden und meine Gesundheit“ und „ich bin davon besessen, möglichst gesund zu essen“ und Ernährung so etwas wie eine Religion für dich wird und du deine Identität daran festmachst und Bestätigung aus deinem Essverhalten ziehst. Außerdem kann es für deine Umgebung sehr anstrengend sein, eine besorgte Clean-Eaterin in ihrer Mitte zu haben, da diese dazu tendieren, alle von ihrer „großartigen Ernährungsweise“ überzeugen zu wollen und alles hinterfragen, was sie essen, und auch die Essgewohnheiten aller Menschen um sie herum ständig kommentieren. Die besorgten Clean-Eaterinnen sind am ehesten gefährdet, eine Orthorexie zu entwickeln, das ist eine relativ neu beschriebene Essstörung, die sich dadurch auszeichnet, dass die Betroffenen den Zwang haben, sich gesund zu ernähren. Aber auch eine Anorexie kann sich hinter einem „supergesunden“ Essverhalten oder einer Ernährungsweise, die bestimmte Lebensmittelgruppen völlig ausschließt verstecken, sodass es schwierig ist, in der Öffentlichkeit satt zu werden.

Was kann der besorgten Clean-Eaterin helfen? [14 min : 25 s]

Zuerst einmal mach dir klar, dass wir nicht wissen, was gesunde Ernährung überhaupt sein soll. Die allermeisten Ernährungsregeln sind frei erfunden. Man könnte auch sagen, dass Ernährungsregeln pseudowissenschaftlich sind und es keine Studien gibt, die Beweise dafür liefern können, dass ein Lebensmittel „gesund“ und ein anderes „ungesund“ sein soll. Und nein, selbst bei rotem Fleisch und Zucker sind die Studien alles andere als eindeutig. Beispielsweise hat 2015 die Weltgesundheitsorganisation eine Stellungnahme herausgebracht, dass ein regelmäßiger Fleischkonsum die Entwicklung von Darmkrebs begünstige. Die konkrete Hiobsbotschaft war: Wer täglich mehr als 50 Gramm verarbeitetes Fleisch zu sich nehme, habe ein um 18 Prozent höheres relatives Darmkrebsrisiko. Die Zahl 18 haben dann Forscher vom Leibniz-Institut für Wirtschaftsforschung zur Unstatistik des Monats Oktober 2015 gekürt. Warum? Relative Risiken sind ein bewährtes Mittel, Gefahren zu übertreiben und Menschen Angst zu machen. Mir als Wissenschaftlerin bricht es da das Herz, wie Zahlen benutzt werden, um Propaganda zu machen, ganz billige Propaganda. Um die Meldung der WHO richtig einordnen zu können, benötigst du nämlich das absolute Risiko, an Darmkrebs zu erkranken, das bei ungefähr fünf Prozent liegt. Im Klartext bedeutet dann „18 Prozent mehr“, dass sich das absolute Risiko von etwa fünf auf sechs Prozent erhöht. Das kannst du vergessen! Dann kommt ja auch noch hinzu, dass man nie wissen kann, was die Menschen, die weniger Fleisch essen, sonst noch treiben. Die bewegen sich vielleicht mehr, die haben möglicherweise einen höheren Sozialstatus, die verdienen vielleicht mehr, die haben vielleicht ein besseres Stressmanagement. Das sind alles Faktoren, die wird eine Beobachtungsstudie niemals abbilden können. Ich kann es nicht oft genug betonen, dass eine Korrelation (Zusammenhang) niemals dasselbe sein kann, wie eine Kausalität (Ursache-Wirkungs-Beziehung).

Falls du Angst hast, dass du dich wirklich „ungesund“ ernähren oder „zu viel“ Zucker essen könntest, wenn du dich auf die intuitive Ernährung einlässt, dann kann dich vielleicht die nächste Studie beruhigen. Darin wurden 343 College-Student*innen befragt und das Ergebnis war, dass sich die intuitiven Esser*innen sogar vielfältiger ernährten als die Kontrollgruppe und es konnten auch keine negativen Auswirkungen durch deren Essensauswahl auf die Gesundheit gefunden werden. Die intuitiven Esser*innen aßen dafür mit sehr viel mehr Genuss und Freude und hatten ein geringeres Gewicht. Aber Achtung: Auch das hier ist wieder eine Beobachtungsstudie und du kannst nicht den Umkehrschluss ziehen, dass die intuitive Ernährung schlank macht, weil die intuitiven Esser*innen in dieser Studie schlanker waren. Die haben vielleicht noch nie Diät gemacht und sind deswegen schlanker. Wir wissen ja, dass Diäten der größte Risikofaktor für eine Gewichtszunahme sind.

Es gibt auch noch eine ganz neue Studie vom Januar 2021, in der 1830 Personen mit einem Durchschnittsalter von 31 Jahren befragt wurden, wie sie sich ernähren und mithilfe der Intuitive-Eating-Scale-2 als intuitive Esser*innen eingestuft wurden. Dabei kam raus, je intuitiver sich die Teilnehmer*innen ernährten, desto mehr Obst und Gemüse aßen sie – sowohl Frauen als auch Männer.

Falls du eine besorgte Clean-Eaterin bist oder Angst vor „ungesunder Ernährung“, dann mach dir bewusst, dass es die eine gesunde Ernährung nicht gibt und dass dein Körper eine innere Weisheit hat, auf die du sehr viel mehr vertrauen solltest als auf alle Regeln, die dir von außen auferlegt werden. Falls du merkst, dass du da nicht weiterkommst, dass du Angst vor bestimmten Lebensmitteln hast, die du nicht überwinden kannst, dann hole dir Hilfe, beispielsweise von eine*r auf Essstörungen spezialisierten Verhaltenstherapeut*in. Du musst da nicht alleine durch und du darfst immer Hilfe annehmen!

Die professionelle Diäthaltende [19 min : 05 s]

Die **professionelle Diäthaltende** ist meist ziemlich frustriert, weil sie es nicht wirklich schafft ihre Wunschfigur zu erreichen. Sie isst chronisch zu wenig und das führt häufig dazu, dass sie sich selbst für eine emotionale Esserin hält, ihr Essverhalten aber eigentlich aus der Entbehrung und Restriktion gesteuert ist. Die erste Diät ist ja meistens relativ leicht, da purzeln die Pfunde. Und ich glaube, es war Evelyn Tribole, die Diätenhalten mal mit Hula-Hoop verglichen hat. Wenn du deine erste Diät machst, kreist quasi ein Hula-Hoop-Reifen um deine Taille. Das ist relativ einfach. Je mehr dann aber dazu kommen, umso schwieriger wird es, sie oben zu halten. Und irgendwann hast du so viele Reifen um deine Taille, dass du verzweifelst und stocksteif und mit heftigen Bewegungen sie irgendwie versuchst oben zu halten. Und so ist es auch mit mehr und mehr Diäten: Häufig wird die professionelle Diäthaltende immer verzweifelter, sodass sie zu immer extremeren Maßnahmen greift, um endlich die Kilos loszuwerden. Ich habe es an anderer Stelle hier im Kurs schon gesagt: Nicht jede Diät resultiert in einer Essstörung, es sind „nur“ eine von vier chronisch Diäthaltenden, die in eine echte Essstörung abrutscht. Aber so gut wie jede Essstörung hat einmal mit einer Diät angefangen. Die professionelle Diäthaltende ist also akut gefährdet, in eine Essstörung abzugleiten.

Was kann der professionellen Diäthaltenden helfen? [20 min : 25 s]

Die professionelle Diäthaltende hat meist die Hoffnung, dass es da draußen doch noch diese eine magische Diät gibt, die alle ihre Probleme mit ihrem Körper und ihrem Essverhalten lösen kann. Sie springt von einer Diät zur nächsten und nimmt sich jedes Mal vor: „Das ist ganz sicher meine letzte Diät!“ Nur um es dann noch ein einziges Mal wieder zu versuchen – und wieder und wieder. Ihr kann helfen, sich wirklich bewusst zu machen, dass es diese eine magische Diät nicht gibt, über 95% aller restriktiven Ernährungsweisen langfristig scheitern und dass ihr Diäten höchstwahrscheinlich nur dabei „helfen“ werden zuzunehmen. Sie muss sich entscheiden, ob sie an dem Traum von einem schlankeren Körper, den sie möglicherweise niemals erreichen wird, und von dem jede Diät sie weiter wegführen wird, weiter festhalten will und dafür in Kauf nimmt, dass Lebensmittel Macht über sie haben und sie auf sehr viel verzichtet. Oder ob sie Frieden mit ihrem Körper und ihrem Essverhalten schließen will und dafür das Streben nach einem schlankeren Körper aufgibt. Fakt ist: Es kann niemand sagen, ob du mit der intuitiven Ernährung oder Health at Every Size abnimmst, aber damit hast du zumindest mehr Chancen als mit einer Diät. Und wenn du dich entscheidest, dich sich darauf einzulassen, dann wird dir dein Gewicht bald nicht mehr so wichtig sein, auch wenn sich das im Vorfeld verrückt anhört.

Die unbewusste Esserin [21 min : 55 s]

Die allermeisten **unbewussten Esserinnen** sind abgelenkt beim Essen, da sie gleichzeitig etwas anderes beim Essen tun wie Fernsehen, Lesen oder auf dem Handy rumtippen. Es ist so normal, dass wir nicht „nur Essen“, dass es schwierig sein kann, sich selbst als unbewusste Esserin zu identifizieren. Zudem gibt es verschiedene Subtypen von unbewussten Esserinnen:

Die chaotische unbewusste Esserin	(The Chaotic Unconscious Eater)
Die nichts ablehnen könnende unbewusste Esserin	(The Refuse-Not Unconscious Eater)
Die nichts verschwenden könnende unbewusste Esserin	(The Waste-Not Unconscious Eater)
Die emotionale unbewusste Esserin	(The Emotional Unconscious Eater)

Unbewusstes emotionales Essen in seinen verschiedenen Formen kann zum Problem werden bzw. sich problematisch anfühlen, wenn es zu einem chronischen Überessen führt. Wenn du mal im Kino bist und nebenbei Popcorn isst und plötzlich ist die Tüte leer, das ist wahrscheinlich die bekannteste Form des unbewussten Essens, die du wahrscheinlich schon mal erlebt hat – gesetzt den Fall, du gehst gerne ins Kino und isst dann Popcorn. Unbewusstes emotionales Essen kann aber auch auf einer sehr viel intensiveren Ebene stattfinden, in der eine Person gar nicht mehr merkt, was sie isst, warum sie angefangen hat zu essen oder wie das Essen schmeckt. Sie nutzt dann quasi Essen, um aus der Situation völlig rauszugehen oder überhaupt nichts mehr zu fühlen. Wenn du eine unbewusste emotionale Esserin bist und gar keine andere Strategie außer Essen kennst, um mit Gefühlen umzugehen, dann würde ich dir auf jeden Fall empfehlen, dir zusätzliche Hilfe zu holen. Sprich mich bitte an, wenn du unsicher bist, wohin du dich wenden kannst.

Der chaotischen unbewussten Esserin kann es helfen, sich feste Zeiten einzuplanen, zu denen sie isst oder Snacks und Mahlzeiten vorzubereiten. Bei ihr ist es oft eher ein Selbstwertthema, dass sie sich nicht die Zeit nimmt zu essen und ihrem Bedürfnis nach Nahrung keine Priorität einräumt. Wenn du dich als chaotische unbewusste Esserin identifiziert hast und du das gerne ablegen möchtest, dann ist es ganz wichtig, dass du das Modul 3 „Bedürfnisse erkennen“ sehr sorgfältig durcharbeitest und auch die Übungen, die ich dir darin gegeben habe, gerne auch häufiger bzw. regelmäßig immer mal wieder machst, um dich besser mit deinen Bedürfnissen zu verbinden und allgemein deine Achtsamkeit zu schulen. Dabei helfen dir natürlich auch die Meditationen, die du von mir bekommst, und auch jegliche Aktivität, die dich mit deinem Körper, deinen Bedürfnissen und deinem Inneren verbindet.

Die nichts verschwenden könnende und nichts ablehnen könnende unbewusste Esserin darf sich erst mal Gedanken darüber machen, ob es für sie überhaupt ein Problem ist, dass sie dieses Essverhalten hat und wenn ja, warum? Isst sie dadurch so viel, dass sie sich körperlich unwohl fühlt? Hat sie Angst vor einer Gewichtszunahme? Ärgert sie es, dass sie unbewusst isst? Je nachdem, was die Gefühle sind, kann sie sie angehen. Es kann sein, dass es Verbote oder noch Regeln in der Ernährung gibt, die sie ins Süßigkeiten-Glas greifen lässt. Es kann einfach Gewohnheit sein. Es kann helfen, den*die Kolleg*in zu bitten, das Glas einfach irgendwo anders hin zu stellen, um die Gewohnheit zu durchbrechen. Es kann helfen, die Süßigkeiten zuhause irgendwo anders zu verstauen oder irgendeine andere Unterbrechung einzubauen, um den Autopiloten auszuschalten. Wenn jemand partout nichts wegschmeißen kann, dann hilft es vielleicht, es einzuplanen, dass die Kinder Reste übriglassen. Nicht schon bis zum Sättigungspunkt essen, sondern vielleicht erst mal essen, dann warten, was übrigbleibt und dann fertig essen – natürlich nur, wenn sich das gut anfühlt. Die Frage ist auch, ob die nichts verschwenden könnende unbewusste Esserin eigentlich eine gezügelte Esserin ist, die sich beispielsweise aus Scham nicht traut, mit der Familie oder allgemein in Gesellschaft, das zu

essen, worauf und wie viel sie Hunger hat und dann später „nachholt“ und das vor sich selbst damit „entschuldigt“ oder „rechtfertigt“, nichts verschwenden zu wollen.

Egal, was für ein Typ Esserin du bist, es wird dir in jeden Fall helfen, dich mehr mit deinem Körper zu verbinden, achtsamer zu sein und zu lernen, nicht nur die Signale deines Körpers wieder spüren zu können, sondern sie auch wieder zu beachten und zu honorieren. Wahrscheinlich fragst du dich auch gerade: Ich habe doch in Modul 1 die Intuitive-Eating-Assessment-Scale-2 gemacht, den Test, mit dem du ausgewertet hast, wie intuitiv du bereits isst. Selbstverständlich habe ich nicht vergessen, dass ich dir versprochen habe, dass wir nochmal auf deine Testergebnisse eingehen bzw. du von mir eine Auswertung bekommst. Wahrscheinlich hast du diese jetzt in diesem Modul erwartet, du bekommst sie aber im nächsten Modul zusammen mit den Auswertungen zu deinem Körperbild und dem Einfluss der Medien. Ich habe mich dazu entschlossen, dir die Auswertung zum Intuitiven Essen erst nach diesem Modul zu geben, damit du dich jetzt ganz auf das zweite Prinzip der Intuitiven Ernährung konzentrieren kannst. Vorher möchte ich aber erst nochmal das erste Prinzip „Die Diätmentalität ablegen “ kurz wiederholen bzw. zusammenfassen.

Prinzip 1: Die Diätmentalität ablegen [27 min : 35 s]

Zu dem ersten Prinzip gab es in diesem Kurs in Woche 2 ein ganzes Modul und du hast auch noch den Audiokurs dazu bekommen. Ich habe diesem ersten Prinzip so viel Raum gegeben, weil es einfach das allerschwerte ist und weil viele denken, ach, das Prinzip das überspringe ich. Ich mache einfach alle anderen neun Prinzipien und dann schließe ich Frieden mit dem Essen und mit meinem Körper und dann nutze ich die intuitive Ernährung, um abzunehmen. Das funktioniert so aber einfach nicht. An diesem ersten Prinzip bleiben viele hängen, die dann im Nachhinein sagen, dass die intuitive Ernährung einfach nicht für sie funktioniert hat. Ich weiß das so genau, weil ich das früher auch so gemacht habe. Es gibt so drei Hauptfehler, die du machen kannst, um die intuitive Ernährung als Diät auszulegen und ich habe dazu einen Blogpost geschrieben und eine Podcast-Episode aufgenommen. Falls du die noch nicht kennst oder du sie dir nochmal anhören oder lesen möchtest, kannst du das sehr gerne nochmal machen. Ich habe sie dir in den Quellen verlinkt.

Vielen Menschen fällt es sehr schwer, Diäten aufzugeben. Nicht nur, weil sie nicht glauben können, dass Diäten nicht das halten, was sie versprechen. Sondern auch, weil Diäten für viele Menschen ein Werkzeug sind, um mit ihrem Leben umzugehen. Nicht nur Essen, sondern das gesamte Diätverhalten ist für sie ein Bewältigungsmechanismus. Ich persönlich glaube aus vielen verschiedenen Gründen nicht, dass du süchtig nach bestimmten Lebensmitteln sein kannst. Was ich aber schon glaube ist, dass du süchtig nach dem Diätverhalten sein kannst. Diäten geben Menschen Halt, Essstörungen vermitteln eine Art Sicherheit. Es gibt ein Buch, das hat einen etwas interessanten Titel und zwar heißt es: „Die Frau, die im Mondlicht aß – Essstörungen überwinden durch die Weisheit uralter Märchen und Mythen“ und darin gibt es einen Vergleich, den ich so unglaublich großartig finde. Sie schreibt, dass Essstörungen – und für mich lässt sich das auch auf Diäten übertragen, weil die auch nichts anderes als ein essgestörtes Verhalten sind – wie ein Stück Treibholz sind. Du bist in dem reißenden Fluss und wirst die Stromschnellen runtergetrieben und du klammerst dich mit Todesangst an diesem Stück Treibholz fest, weil es das Einzige ist, was dich vor dem Ertrinken rettet. Und es funktioniert, es rettet dich, aber dann mündet dieser reißende Fluss in einem stillen See und das Ufer ist nur ein paar Meter entfernt. Du hast dich so an dieses Treibholz gewöhnt und du hast es lieben gelernt in deiner Not und du hast Angst, dass du, wenn du es jetzt loslässt, immer noch ertrinkst, weil du dir nicht mehr zutraust, dass du es bis zum Ufer schaffst. Genauso sind Essstörungen und Diäten, sie geben dir Halt, sie sind ein Werkzeug, dein Leben zu bewältigen, sie sind in deinen Augen eine sinnvolle Beschäftigung, sie sind ein Symbol, dass du die Kontrolle über dein Leben hast. Gerade in Zeiten, in denen wir fremdbestimmt werden oder in denen wir das Gefühl

haben, dass uns der Boden unter den Füßen weggezogen wird, steigt die Inzidenz für Essstörungen. Das Wort Inzidenz kommt aus der medizinischen Statistik und beschreibt die Häufigkeit eines Ereignisses in einer bestimmten Zeitspanne und/oder Personengruppe.

Diäten geben aber nicht nur einen trügerischen Halt, sondern auch einen wirklichen Kick. Diäten versprechen Hoffnung und es ist aufregend, eine neue Diät zu planen und dann zu sehen, wie am Anfang die Zahl auf der Waage runtergeht – ich verstehe das. Diese Hoffnung, dass diese Diät die eine ist, die dein Leben verändern wird und was du auch nicht unterschätzen darfst: Diäten vermitteln auch ein Gefühl der Zugehörigkeit. Diät Talk, Unterhalten über Diäten, umgeben uns und jetzt steigst du aus. Möglicherweise gibt es Menschen in deinem Leben, mit denen du nur das gemeinsam hattest und du weißt jetzt gar nicht mehr, was du mit ihnen reden sollst. Vielleicht verstehen dich die Menschen in deiner Umgebung nicht, vielleicht versuchen sie sogar, dir das auszureden. Möglicherweise fühlst du dich ausgeschlossen. Aber es gibt eine ganze Anti-Diät-Community, im englischsprachigen Raum sowieso, aber auch im deutschsprachigen nimmt sie immer mehr an Fahrt auf, die für dich da ist. Wenn du Zweifel hast, ob du wirklich auf dem richtigen Weg bist, dann wird dir da geholfen. Mach dir immer bewusst, solange sich mit irgendetwas Geld verdienen lässt, werden damit Menschen Geld verdienen. Frag dich immer, wer davon profitiert, dass du die nächste Diät machst. Höchstwahrscheinlich bist das nicht du selbst und rufe dir immer wieder ins Gedächtnis, dass dein Körper nicht unterscheiden kann, ob du Diät machst (=freiwillig hungerst) oder ob der Hunger erzwungen oder auferlegt ist. Egal, was du äußeren Umstände sind, dein Körper reagiert immer gleich:

- Chronisches Diäthalten ist das Signal für den Körper, mehr Körperfett, vor allem im Bauchbereich, einzulagern, sobald du wieder anfängst zu essen.
- Diäten senken den Grundumsatz, sodass du nach einer Diät weniger essen musst, um dein Gewicht zu halten.
- Diäten sind ein Risikofaktor für Binge-Eating-Episoden und Heißhungerattacken.
- Diäten steigern das Risiko für einen vorzeitigen Tod und für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ganz unabhängig davon wie das Körpergewicht ist (als Grund wird Weight Cycling vermutet).
- Diäten bringen das Hunger- und Sättigungsgefühl aus dem Gleichgewicht, was dazu führt, dass du unter dem Strich eher mehr als weniger isst und/oder eine Essstörung entwickelst.
- Diäten sind der größte Risikofaktor, um eine Essstörung zu entwickeln.
- Diäten verursachen Stress und der schadet der Gesundheit.
- Diäten verringern dein Selbstwertgefühl und dein Körpervertrauen.
- Diäten befeuern die Diätkultur, sodass dicke Menschen weiterhin und fälschlicherweise denken, dass mit ihnen irgendetwas nicht stimme, dass sie charakterschwach und willenlos seien und dass sie „selbst schuld“ an ihrem Körper seien.

Das nochmal als kleine Erinnerung und jetzt gehen wir das zweite Prinzip „Den Hunger honorieren“ an.

Prinzip 2: Den Hunger honorieren [34 min : 15 s]

Beim zweiten Prinzip der Intuitiven Ernährung geht es vor allem darum, dass du nach innen blickst und dich mit deinen körperlichen Hunger- und Sättigungssignalen verbindest – eine essenzielle Form der Selbstfürsorge, die die Diätkultur dir weggenommen hat. In unserer Gesellschaft ist es normal, den Hunger zu ignorieren. Mehr noch, es wird sogar als „willensstark“ und „diszipliniert“ gefeiert, Hunger zu haben. Hunger mutiert zu einem Feind, der „bekämpft“ oder „ausgetrickst“ werden muss. Dabei ist Hunger zu haben eines der natürlichsten und überlebenswichtigsten Signale deines Körpers. Hunger ist körperliches Zeichen, dass du Energie brauchst in Form von Nahrung. Selbstverständlich musst du als intuitive Esserin nicht sofort losrennen und jeglichen Hunger mit einer riesengroßen

Mahlzeit stillen. Du darfst deinen Hunger bewusst wahrnehmen und auch hinterfragen, bevor du dich entscheidest, etwas zu essen oder nicht. Hunger zu haben, dann ein Glas Wasser zu trinken, dann wieder Hunger zu haben, eine Runde um den Block zu laufen, immer noch Hunger zu haben und wieder versuchen, den Körper abzulenken und so weiter und so fort, ist kein Zeichen von Willensstärke oder Disziplin. Das sind Anzeichen eines gestörten Essverhaltens und das ist definitiv mangelnde Selbstfürsorge.

Wer chronisch auf Diät ist und/oder eine Essstörung hat, verleugnet oft den eigenen Hunger und verwehrt sich Nahrung, wenn der Körper danach schreit. Das führt dazu, dass im Körper eine Signalkaskade losgetreten wird, die dich regelrecht „zwingt" zu essen. Evelyn Tribole und Elyse Resch nennen dieses Phänomen „primal hunger" – „Urhunger". Sie vergleichen das mit dem Luftanhalten unter Wasser. Selbstverständlich kannst du bewusst die Luft anhalten und Untertauchen, aber irgendwann wird der Sauerstoff knapp und ob du willst nicht, dein Körper zwingt dich dazu Luft zu holen. Das ist dann kein höfliches Einatmen, sondern ein verzweifeltes, tiefes, hörbares Schnappen nach Luft – ein Überlebensmechanismus. Übertragen auf das Essen kann das beispielsweise eine Binge-Eating-Episode sein, die dann oft fälschlicherweise als emotionales Essen angesehen wird. Dabei bist du einfach in einem Zustand, dass du nur noch an Essen denken kannst, weil du durch die Restriktion so ausgehungert und dementsprechend gereizt bist.

Das Prinzip der interozeptiven Wahrnehmung [36 min : 40 s]

Deinen Hunger zu honorieren ist ein Schlüsselprinzip, wenn du Frieden mit dem Essen und deinem Körper schließen willst. Einfach wird es nicht, weil du möglicherweise Jahre oder sogar Jahrzehnte nicht auf deinen Hunger gehört oder sogar gegen deinen Hunger gekämpft hast. Damit du dich besser mit deinem Körper verbinden und dein Wissen, dass du in den vorhergehenden Modulen gesammelt hast, in deinen Körper transformieren kannst, machen wir jetzt zusammen eine kleine Übung. Ich leite dich an und du wirst versuchen, deinen Herzschlag wahrzunehmen – ohne deine Finger an eine Stelle zu legen, an der du normalerweise einen Puls fühlen würdest.

Die Übung hat zwei Teile und besonders für den zweiten Teil es ist wichtig, dass du wirklich ein paar Minuten Ruhe hast und nicht gestört wirst.

Teil 1: [37 min : 40 s]
Zunächst fühlst du aktiv deinen Puls. Du legst beispielsweise den Zeigefinger und Mittelfinger deiner rechten Hand an die Halsschlagader oder dein Handgelenk an der Innenseite unterhalb des Daumens. Presse die Finger fest auf die Ader und versuche, deinen Herzschlag zu fühlen. Sei geduldig, das kann ein paar Anläufe brauchen, bis du wirklich etwas fühlst. Wenn es soweit ist, dann zähle deinen Herzschlag für eine Minute. Stelle dir dafür am besten einen Timer auf dem Handy oder eine Eieruhr, damit du dich hundertprozentig auf das Zählen konzentrieren kannst. Übe diesen ersten Teil einige Male, bis du sicher bist, deinen Herzschlag sofort fühlen und zählen zu können.

Dann kommen wir zum Teil zwei der Übung und hier ist es wirklich ganz, ganz wichtig, dass du nicht abgelenkt bist oder wirst, wenn du sie machst. Es wird höchstwahrscheinlich nicht auf Anhieb klappen, da wärst du die absolute Ausnahme oder du hast schon Übung in so etwas. Sei geduldig mit dir, es braucht Zeit und Übung, das hinzukriegen.

Teil 2: [38 min : 50 s]

Setze dich in eine für dich angenehme, entspannte Position und lege die Hände mit den Handflächen nach unten auf die Oberschenkel. Atme ganz normal und beobachte, wie du anfängst, dich zu entspannen. Konzentriere dich nun in Gedanken deinen Herzschlag, ohne ihn aktiv zu fühlen. Deine Hände ruhen weiterhin auf deinen Oberschenkeln. Es kann sein, dass du deinen Herzschlag in der Brust fühlst, vielleicht aber auch in den Händen oder einer anderen Stelle deines Körpers. Wenn du ihn gefunden hast, dann zähle ihn still für eine Minute.

Nun beantworte die folgenden Fragen: [39 min : 55 s]

1. **Hast du es geschafft, deinen Herzschlag zu fühlen mit den Händen auf den Oberschenkeln?**

   ➔ Ist deine Antwort ja, gehe zu Frage 2
   ➔ Ist deine Antwort nein, gehe zu Frage 3

2. **Wo genau hast du deinen Herzschlag gefühlt? Hast du deinen Herzschlag an mehr als einer Stelle deines Körpers gefühlt?**

3. **Welches Selbstgespräch hast du geführt als du versucht hast, deinen Herzschlag zu fühlen? Waren deinen Gedanken negativ oder kritisch? Oder waren sie freundlich und mitfühlend?**

Wenn du dich gerade fragst, was du mit dieser Übung bezweckt hast: Du hast deine interozeptive Wahrnehmung geschult. Sie wird auch Interozeption genannt und der Begriff fasst alle Wahrnehmungen aus dem eigenen Körperinneren zusammen. Die Wahrnehmung von Reizen aus dem eigenen Körper ist wesentliche Voraussetzung für das subjektive Wohlbefinden. Die interozeptive Wahrnehmung ist eine wichtige angeborene Fähigkeit, die beispielsweise auch die Wahrnehmung von Hunger und Sättigung, den Herzschlag, eine volle Blase oder die körperlichen Empfindungen umfasst, die Emotionen in uns auslösen. Die Fähigkeit, deinen Körper wahrzunehmen gibt dir ganz wichtige Informationen zu deinem körperlichen und geistigen Zustand und das wiederum hilft dir dabei, herauszufinden, welche Bedürfnisse du hast und nur wenn du deine Bedürfnisse benennen kannst, dann kannst du sie auch erfüllen. Hier schließt sich sozusagen der Kreis zu unserem vorherigen Modul.

Den eigenen Herzschlag zu zählen ist nur eine von vielen Möglichkeiten, dich mit deinem Körper zu verbinden und die interozeptive Wahrnehmung zu schulen. Gerade für Menschen in einer Essstörung oder mit einem essgestörten Verhalten, die Ängste rund ums Essen haben und/oder den eigenen Körper ablehnen, ist das eine ganz tolle Übung, weil sie eine ganz neue Möglichkeit ist, mit dem Körper in Verbindung zu treten. Es geht darum, einfach nur zuzuhören. Beim Essen und bei Bewegung hast du vielleicht schon schlechte Erfahrungen gemacht oder verbindest das mit vielen Emotionen, die dir dann im Weg stehen, in Kontakt mit deinem Körper zu treten. Meditation ist übrigens eine andere Möglichkeit die interozeptive Wahrnehmung zu schulen und das ist der nächste Kreis, der sich an dieser Stelle schließt. Beim Meditieren konzentrierst du dich auf deine Atmung und verbindest dich so mit deinem Körper. Letztendlich hilft dir aber alles, wo du sozusagen im Leben mal auf die Bremse trittst und jetzt im Moment bist. Einfach nur sein, ohne zu bewerten.

Wenn du ganz neu mit der intuitiven Ernährung angefangen hast, dann hilft dir diese Übung dabei, deine Bedürfnisse zu erkennen, beispielsweise auch zu unterscheiden, was echter Hunger ist oder vielleicht nur Gewohnheit. Wo es noch Zwänge oder Verbote in deiner Ernährung gibt und wie sich die Nahrungsmittel auf deinen Körper auswirken. Wenn du vielleicht schon länger intuitiv isst oder vor einer Weile damit angefangen hast, kann dir diese Übung helfen, deine Esserfahrung auf ein neues Level zu bringen und das, was du theoretisch schon weißt, auch körperlich zu erfahren. Mein Vorschlag für diese Woche ist, dass du dir jeden Tag fünf Minuten Zeit nimmst, um mit deinem Herzschlag zu üben und schaust, was das mit dir macht.

Wie macht sich Hunger bei dir bemerkbar? [44 min : 05 s]

Dann kommen wir jetzt als nächstes zum Hunger selbst. Du kannst Diäten nur hinter dir lassen, wenn du wirklich genug isst. Damit meine ich nicht genug in dem Sinne wie die Diätkultur dir sagt, du sollst gerade so genug essen, um nicht durchzudrehen. Damit meine ich nicht, was du glaubst, wie viel oder wenig du essen solltest. Es geht darum, dass du so viel isst, wann du willst, was du willst, dass du vollständig zufrieden bist, vollständig satt und du dir ganz sicher bist, dass du keinen Nachschlag mehr willst – und zwar nicht nur am Wochenende oder deinem „Cheat Day“ (Cheat Days kann ich übrigens überhaupt nicht leiden, das sind geplante, essgestörte Binge-Eating-Episoden, wenn du mich fragst). Um die Restriktion der letzten Monate, Jahre oder vielleicht Jahrzehnte wieder gut zu machen, ist es essentiell, dass du genug über einen längeren Zeitraum isst. Auch, wenn es dir vielleicht Angst macht, weil du das Gefühl hast, „zu viel“ zu essen. Nur wenn du genug isst, kannst du das Vertrauen deines Körpers wieder herstellen. Dein Körper muss erst wieder lernen, dir zu vertrauen und sich ganz sicher werden, dass du ihn nicht in die nächste Hungersnot schickst und dass keine Restriktion mehr vor der nächsten Tür wartet. Erst wenn sich dein Körper sicher sein kann, dass er dir wieder vertrauen kann, fühlt er oder sie sich wieder sicher und kann sich beim Essen wieder

entspannen. Die Meditation zur Essensfreiheit hilft dir dabei zusätzlich, wenn du sie machen möchtest.

Ich verspreche dir, das „viel essen“ wird aufhören. Vorher wird dich dein Körper aber hart auf die Probe stellen. Vielleicht musst du drei Tafeln Schokolade essen und es ist immer noch nicht genug. Vielleicht wachst du sogar nachts auf und hast Hunger. Vielleicht kannst du momentan (noch) nicht aufhören zu essen. Vielleicht hast du die eine oder andere Binge-Eating-Episode und denkst danach, dass du jetzt definitiv „zu viel“ gegessen hast. Ich glaube, dass Binges so gut wie immer ein Zeichen sind, dass du in der Summe zu wenig isst. Es kann sein, dass diese Restriktion körperlich ist, dass du wirklich zu wenig Energie in Form von Essen zu dir nimmst oder es ist eine mentale Restriktion, dass du dir nicht erlaubst, die Lebensmittel und Speisen zu essen, die du wirklich möchtest und/oder nicht genug davon.

Du hast die Erlaubnis *jeder* Zeit aus *jedem* Grund zu essen. Immer. Alles. Jederzeit. Es ist auch völlig ok, Hunger zu haben. Wir müssen damit aufhören Hunger als etwas Schlechtes anzusehen. Hunger ist dein Freund, er hilft dir dabei, deine Bedürfnisse anzuzeigen, sodass du sie erfüllen kannst. Sag dir das immer wieder: Es ist völlig ok, es ist ganz normal, Hunger zu haben. Wenn du eine lange Diätgeschichte hinter dir hast und/oder in einer Essstörung-Recovery bist, dann ist es zu erwarten, dass du sehr viel Hunger hast.

Die andere Sache ist sich zu erlauben, selbst bei den geringsten Anzeichen von Hunger zu essen. Hast du sehr lange dein Hungergefühl ignoriert, kann es sein, dass du dir angewöhnt hast, erst zu essen, wenn der Hunger kaum mehr aushaltbar war. Gib dir die Erlaubnis, auch dann zu essen, wenn du möchtest, selbst wenn du nur ein bisschen Hunger hast, anstatt zu warten bis der Hunger extrem wird und du dann wieder sozusagen nach Luft schnappen musst, weil du kurz vor dem Ersticken bist, um das Bild von vorhin nochmal zu bemühen. Es gibt keine bestimmte Grenze, wann du dir „erlauben“ darfst, deinem Hunger nachzugehen. Du hast die Erlaubnis IMMER zu essen, jederzeit, an jedem Ort und bei jedem Level an Hunger. Du darfst auch essen, wenn du keinen rein körperlichen Hunger hast. Falls du es noch nicht gemacht hast, kannst du dir hierzu gerne das Bonus-Audio zum Emotionalen Essen aus dem Audiokurs „Wie werde ich meine Diätmentalität los?“ anhören. Darin gehe ich näher darauf ein. Falls du überhaupt kein oder nur noch wenig Hungergefühl verspürst, weil du es dir „abtrainiert“ hast, dann kann es dir helfen, regelmäßig zu essen, z. B. alle 3-4 Stunden zu bestimmten Zeiten am Tag. Es kann sein, dass sich dein Körper sich gar nicht mehr bemerkbar macht, weil es in der Vergangenheit nichts gebracht hat. Auch da ist es wichtig, regelmäßig zu essen, damit sich dein Körper wieder traut, Hungersignale auszusenden.

Wie macht sich Hunger bei dir bemerkbar? [48 min : 45 s]

Nun wollen wir uns anschauen, wie sich Hunger bei dir bemerkbar macht. Dafür darfst du nun herausfinden, wo du in deinem Körper verschiedene körperliche Signale oder Gefühle verspürst, wie Stress, Müdigkeit, eine volle Blase oder Durst. Wenn du lernst, auf alle deine körperlichen Signale zu achten, dann wird dir das automatisch dabei helfen, deine Hungergefühle einschätzen zu können. Denk immer daran, dass all diese Signale aus deinem Körperinneren und alle Gefühle, die du fühlst in Ordnung sind. Es gibt kein „richtig“ und kein „falsch“. Es geht jetzt darum, deine Achtsamkeit zu schulen. Die nächste Übung wirst du nicht in fünf Minuten runterschreiben, sondern es wird ein bisschen dauern, bis du sie fertig gestellt hast. Das ist völlig ok, gib dir diese Zeit. Manchmal ist es gut, sie ein paar Stunden lang intensiv zu machen und dann willst du sie vielleicht für ein oder zwei Tage liegen lassen. Mach das so, wie es sich gut für dich anfühlt. Die Übung ist auch wieder aus dem Intuitive Eating Workbook, du findest sie dort auf S. 38 und ich habe sie dir hier übersetzt.

.

[50 min : 00 s]	**Kopf**	**Augen**	**Mund**	**Hals**	**Schultern**	**Brust**	**Bauch**	**Blase**	**Beine**	**Allgemeine Empfindung**		
										angenehm	unangenehm	neutral
Körperliche Signale												
„ich habe Durst“												
„ich muss mal“												
„ich bin hungrig“												
„ich bin satt“												
Körperlicher Zustand												
schläfrig												
unruhig												
krank oder unwohl												
ausgeruht												
gestresst												

Du kannst Kreuzchen in die Tabelle machen oder sie wie eine kleine Strichliste führen. Wenn du also merkst, dass du Durst hast, dann fragst du dich, wo spüre ich diese Empfindung körperlich und dann machst du wahrscheinlich ein Kreuzchen bei Mund und Hals. Meistens ist die Empfindung wahrscheinlich neutral, dann machst du ein Kreuzchen dort oder wenn du regelmäßig vergisst zu trinken und dann schon sehr durstig bist, dann ist die Empfindung vielleicht auch unangenehm. Mach dir nicht so viele Gedanken um die Details, es gibt kein „richtig“ oder „falsch“. Es geht vielmehr darum, dass du in der kommenden Woche regelmäßig innehältst und in deinen Körper reinspürst

Auswertung [51 min : 25 s]
Viele Menschen haben anfangs Probleme, die körperlichen Signale zu erkennen und verschiedenen Körperteilen zuzuordnen. Ging es dir auch so?
Fühlt sich ein bestimmter körperlicher Zustand immer gleich an oder hast du deine körperlichen Signale immer an einer bestimmten Stelle gespürt? Hat dich etwas an der Übung überrascht?

Eine andere kleine Auswertung kannst du auch machen, indem du bei deinen körperlichen Signalen schaust, wie angenehm oder unangenehm sie waren. Wenn du beispielsweise Durst oder wenn du Pipi musst, oft als unangenehm empfindest, dann wartest du wahrscheinlich zu lange. Dann kann es

sein, dass du an der Stelle ein Bedürfnis so lange ignorierst, bis es wirklich unangenehm wird. Das gleiche gilt für Hunger, wahrscheinlich wartest zu lange mit dem Essen und wenn das satt sein sich unangenehm anfühlt, dann hast du wahrscheinlich über die Sättigung gegessen. Das ist nicht schlimm. Ich möchte, dass du das alles ganz neutral wahrnimmst und es nicht bewertest. Besonders ganz am Anfang als intuitive Esserin wirst du auch öfter mal zu lange warten bis du isst oder über deinen Hunger essen, sodass der Bauch unangenehm spannt. Das ist ganz normal. Du übst noch. Selbst intuitiven Esser*innen geht das so. Wichtig ist deine Reaktion danach, die dich von Menschen unterscheidet, die Diät halten. Als intuitive Esserin denkst du dir: „Aha, das ist ja interessant." Und vielleicht noch: „Das könnte daran gelegen haben, dass …" und dann machst du mit deinem Tag weiter als wäre nichts geschehen. Du betrachtest jede einzelne Mahlzeit ganz für sich alleine. Es ist völlig egal, was du gestern oder heute Morgen oder wann auch immer gegessen hast oder planst zu essen. Bei jeder Mahlzeit zählt nur diese eine Mahlzeit und wie du dich genau in diesem Moment fühlst und was dir dein Körper in genau diesem Moment zurückmeldet.

Die Hunger-Skala [54 min : 25 s]

Persönlich bin ich kein so großer Fan der Hunger-Sättigungs-Skala, weil sie für mich triggernd ist. Ich habe lange Ernährungstagebuch in allen Varianten geschrieben und deshalb habe ich sofort eine Abwehrhaltung, wenn ich essensbezogen irgendetwas aufschreiben soll. Falls dir das auch so geht oder du merkst, dass dich die folgende Übung triggert, dann lass sie einfach weg. Dann frage dich ein paarmal am Tag, wie ist mein Hunger gerade, benenne den Zustand und dann machst du einfach weiter mit deinem Tag ohne irgendetwas aufzuschreiben. Für andere ist die Skala aber ein sehr wertvolles Tool, daher möchte ich sie dir nicht vorenthalten, habe mich jetzt aber an dieser Stelle nur auf den Hunger konzentriert. Wichtig ist, diese Übung dient nicht dazu aufzuschreiben, was du genau isst, sondern du bringst deine Aufmerksamkeit darauf, wie sich dein Hunger anfühlt.

Besonders wenn du lange dein Hungergefühl unterdrückt hast, kann es sein, dass du Hunger erst bemerkst, wenn dir dein Magen schon in den Knien hängt. Viele Menschen denken, Hunger macht sich immer bemerkbar durch Magenknurren, dabei gibt es auch ganz andere Signale, die dein Körper dir sendet, um darauf aufmerksam zu machen, dass es Zeit ist, etwas zu essen. Diese anderen Anzeichen können sein:

- Schwierigkeiten, Entscheidungen zu treffen
- Gedanken kreisen sich ums Essen, du hast Fantasien über die nächste Mahlzeit oder was du zum Abendessen kochen oder essen möchtest
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Vermehrt Speichel im Mund
- Müdigkeit, Erschöpfung, Kopfschmerzen, Übelkeit
- Innere Unruhe, Unwohlsein, Angstgefühle, Schwitzen
- Genervt oder gereizt sein

Auf dieser Skala kannst du deinen Hunger einordnen:

völlig kraftlos vor Hunger	ausgehungert	definitiv hungrig	etwas hungrig	nur ein kleines bisschen hungrig

Bei den folgenden Fragen geht es nur darum, wie du persönlich Hunger erlebst und diesen zu beschreiben. Es gibt wie immer keine „richtigen" oder „falschen" Antworten:

Wie fühlen sich die einzelnen Stufen an Hunger für dich an? Wie unangenehm ist die jeweilige Stufe für dich? Unterscheiden sie sich grundlegend oder kommt je weiter du nach links gehst immer eine weitere negative Emotion dazu? [58 min : 15 s]
Wie lange dauert es normalerweise nach einer Mahlzeit bis du wieder ein leichtes Hungergefühl verspürst? Wie lange dauert es, bis das Hungergefühl wieder größer ist? Sind deine Hungergefühle über den Tag verteilt jeden Tag ähnlich oder unterscheidet sich das von Tag zu Tag?
Wenn du sehr hungrig warst zu dem Zeitpunkt, an dem du gegessen hast, wie hast du dich dann nach dem Essen gefühlt? Wenn du nur ein bisschen hungrig warst vor dem Essen, war es dann anders? Hattest du das Gefühl, dass es schwieriger ist, mit dem Essen aufzuhören bzw. isst du eher über die Sättigung hinaus, wenn du ausgehungert bist?

Ich wünsche dir viel Spaß bei diesem Modul und bei den Wochenaufgaben. Wenn du Fragen hast, dann melde dich gerne jederzeit!

Und nicht vergessen: Iss doch, was du willst! Deine Antonie

Quellen

Christoph et al. 2021. Intuitive Eating is Associated With Higher Fruit and Vegetable Intake Among Adults. J Nutr Educ Behav. S1499-4046(20)30746-6. doi: 10.1016/j.jneb.2020.11.015

Fildes, A., Charlton, J., Rudisill, C., Littlejohns, P., Prevost, A. T., & Gulliford, M. C. (2015). Probability of an Obese Person Attaining Normal Body Weight: Cohort Study Using Electronic Health Records. American Journal of Public Health, 105(9), e54 https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26180980/

Hall et al. 2019. Maintenance of lost weight and long-term management of obesity. Med Clin North Am 102(1): 183-197 doi:10.1016/j.mcna.2017.08.012 https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29156185/

Mann, T., Tomiyama, A. J., Westling, E., Lew, A.-M., Samuels, B., & Chatman, J. (2007). Medicare's search for effective obesity treatments: diets are not the answer. The American Psychologist, 62(3), 220–233. https://doi.org/10.1037/0003-066X.62.3.220 https://doi.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0003-066X.62.3.220

Miller, W. C. (1999). How effective are traditional dietary and exercise interventions for weight loss? Medicine and Science in Sports and Exercise, 31(8), 1129-34. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10449014/

Smith & Hawks. 2006. Intuitive Eating, Diet Composition, and the Meaning of Food in Healthy Weight Promotion. American Journal of Health Education 37(3): 130-136 https://eric.ed.gov/?id=EJ795904

Tomiyama et al. 2010. Low Calorie Dieting increases Cortisol. Psychosom Med 72(4): 357-364 https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2895000/

Evelyn Tribole & Elyse Resch. The Intuitive Eating Workbook; New Harbinger 2017

Sabrina Strings. Fearing the Black Body – The Racial Origins of Fatphobia; New York University Press 2019

Anita Johnston. Die Frau, die im Mondlicht aß - Ess-Störungen überwinden durch die Weisheit uralter Märchen und Mythen; Knaur 2007

https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/interozeption/7372

https://www.rwi-essen.de/unstatistik/48/

https://antoniepost.de/2020/07/29/mogelpackung-intuitiv-abnehmen/

https://antoniepost.de/2020/04/14/3-einfache-wege-wie-du-bei-der-intuitiven-ernaehrung-versagst/