

PETRA SCHLEIFER & DR. ANTONIE POST

Gesundheit
KENNT KEIN
GEWICHT

Mit Selbstcoachingprogramm zu Körperakzeptanz,
Intuitivem Essen und Spaß an Bewegung

INHALT

Vorwort	4
---------------	---

1 DIE DIÄTMENTALITÄT ABLEGEN

<i>Diäten funktionieren nicht</i>	12
---	----

Was Diäten mit uns machen	13
---------------------------------	----

Körperliche und psychische Folgen von Diäten	23
--	----

Gewicht ist keine Frage der Willenskraft	34
--	----

<i>Gesundheit ist nicht abhängig vom Gewicht</i>	44
--	----

Gewicht ist ein schlechtes Maß für Gesundheit	45
---	----

Gesundheitsfördernde Verhaltensweisen	51
---	----

Der Einfluss von Stigmatisierung und Diskriminierung	64
--	----

<i>Was dick_fette Menschen tatsächlich krank macht</i>	70
--	----

Eine neue Perspektive auf die Gesundheitsversorgung	
---	--

von dicken Menschen	71
---------------------------	----

Auswirkungen von Schlafmangel und Stress auf Körper und Gewicht	77
---	----

Der Effekt starker Gewichtsschwankungen	83
---	----

2 UNSERE WIRKLICHEN BEDÜRFNISSE KENNEN UND LEBEN

<i>Warum wir tun, was wir tun</i>	88
---	----

Wir sind bedürfnisgetrieben	89
-----------------------------------	----

Wie Bedürfnisse uns leiten	93
----------------------------------	----

Essen als Ersatz für unerfüllte Bedürfnisse	102
---	-----

<i>Selbstwert statt Selbstoptimierung</i>	112
Warum manche sich selbst so wenig wertschätzen	113
Perfektionismus macht nicht glücklich	123
Was das Verhältnis zu unserem Körper fördert und was es stört	128
<i>Wie Trauma unser Körpergewicht beeinflusst</i>	138
Alles eine Frage der Sicherheit	139
Der Einfluss von Trauma auf den Selbstwert	151
Trauma ist ein Körperthema	157

3 FRIEDEN MIT DEM ESSEN SCHLIESSEN 163

<i>Körperakzeptanz entwickeln</i>	164
Ich bin o. k. so, wie ich bin	165
Glaubenssätze überprüfen	169
Ein positives Körperbild fördern	174
<i>Bewegung aus Freude</i>	178
Bewegung und Gewichtsabnahme entkoppeln	179
Die eigene Motivation finden	183
Den Spaß wiederentdecken	188
<i>Intuitive Ernährung leicht gemacht</i>	192
Dem Körper wieder vertrauen lernen	193
Sich die bedingungslose Erlaubnis zum Essen geben	199
Den Genuss wiederentdecken	204
Ausblick: Und wie geht es jetzt weiter?	209
Literaturverzeichnis	212
Register	219
Glossar	222

Vorwort



Wo geht's hier zum Körperfrieden?

Würden Diäten funktionieren, wären wir alle schlank. Es gäbe genau eine Diät, die alle machen würden – ein einziges Mal –, und die Qual wäre erledigt. Stattdessen setzt die Diätindustrie jedes Jahr weltweit mehrere Hundert Milliarden Euro um¹. Wie? Ganz einfach: Sie verkauft eine Sehnsucht. Hast du dir jemals gedacht: »Wenn ich nur ein paar Kilo weniger wiegen würde, dann wäre mein Leben besser?« Mit diesem Gedanken bist du nicht allein, denn genau das ist es, was die Diätindustrie verspricht: Den perfekten, schlanken Körper, der uns alle garantiert gesund und glücklich macht. Doch das ist eine Lüge. Schlanksein ist kein Garant für ein besseres, gesünderes oder glücklicheres Leben. Tatsächlich sind Körperakzeptanz, Gesundheit und Lebensfreude überhaupt keine Frage des Gewichts.

Vielleicht verspürst du gerade den Impuls, das Buch aus der Hand zu legen, weil du das nicht glauben willst oder kannst. Das ist verständlich; uns ging es früher ganz genauso. Möglicherweise bist du noch nicht bereit, die Hoffnung aufzugeben, dass es da draußen doch noch *die eine* magische Diät gibt, die alle deine Probleme löst und dich endlich schlank und glücklich macht. Wir können das verstehen. Es ist völlig o. k., wenn du noch den Wunsch hast, schlanker zu sein. Du kannst dieses Buch trotzdem lesen und dich auf die Reise zur dir selbst machen.

Heute ist nicht der Tag, an dem du deine Sehnsucht nach einem schlankeren Körper begraben musst. Wir bitten dich nur darum, sie mal kurz an der Seite zu parken und dir für einen Moment vorzustellen, du könntest alles essen, was du willst, und das wirklich genießen, du könntest dich liebevoll im Spiegel ansehen und du hättest Lust auf Bewegung – nicht, weil du Kalorien verbrennen willst, sondern weil du einfach Spaß daran hast. Für viele intuitive Esser:innen ist dieser Traum Wirklichkeit, und auch für dich kann er wahr werden. Beim Intuitiven Essen geht es nicht um das Gewicht, sondern darum, die eigenen Bedürfnisse zu verstehen, zu lernen, dem eigenen Körper (wieder) zu vertrauen und sich wahrhaftig mit sich selbst zu verbinden. Nicht der perfekte Körper oder dogmatische Essensregeln, sondern *Selbst*-Fürsorge und *Selbst*-Bewusstsein sind die Grundlage für deine Gesundheit und dein Wohl-

befinden. Es ist der Respekt dem eigenen Körper gegenüber, der eine innere Motivation schafft, sich liebevoll um sich selbst zu kümmern.

Du bist die Expert:in für deinen Körper!

Wir haben von Geburt an alles in uns, was wir brauchen, um uns gesund und ausgewogen zu ernähren, solange wir ausreichend Zugang zu Lebensmitteln haben. Doch dieses Vertrauen in den eigenen Körper haben wir nicht einfach nur mit der Zeit verlernt. Es wurde uns von klein auf abtrainiert. »Du kannst doch unmöglich schon wieder Hunger haben!« »Du isst ja wie ein Scheunendrescher!« »Klar kannst du das essen, aber bloß nicht zu viel davon!« »Pass auf, davon wirst du zu dick!« »Das ist aber ganz schön ungesund, was du isst!« Solche Sätze erschüttern ganz unbewusst die Beziehung zum eigenen Körper und führen dazu, dass wir zunehmend den Bezug zu ihm verlieren. Stattdessen fangen wir an, die Weisheit unseres Körpers mit dem Verstand zu kontrollieren, das Gewicht bewusst steuern zu wollen und uns bestimmte Lebensmittel zu verbieten. Oft wird erst dadurch Essen überhaupt zum Problem.

In diesem Buch zeigen wir dir ganz konkret, wie du Frieden mit dem Essen schließt und deinen Körper akzeptieren lernst und das in einer Welt, die dick_fette Menschen ablehnt und auf normschöne Körper fixiert ist. Du wirst das Kriegsbeil begraben und lernen, dich wieder in aller Freundschaft mit deinem Körper zu verbinden. Dein innerer Schweinehund wird sich ein neues Zuhause suchen müssen, denn wenn du das geschafft hast, wird es dir plötzlich ganz leichtfallen, ausgewogen zu essen und wirklich gesunde Verhaltensweisen zu wählen.

BEGEBEN WIR UNS NUN ZUSAMMEN AUF EINE ZEITREISE:

- 1** Zuerst geht es zurück in deine (Diät-)Vergangenheit, in der wir ergründen, woher dein Wunsch nach einem schlank(er)en Körper kommt. Wir zeigen dir, warum Diäten gar nicht funktionieren können und wie du es schaffst, deine Diätmentalität abzulegen.

- 2** Anschließend schauen wir auf die Gegenwart und klären, wo du gerade stehst, was deine größten Herausforderungen sind und was dich momentan davon abhält, intuitiv zu essen. So schaffen wir die Voraussetzung dafür, dass du deinen Körper akzeptieren lernst.

- 3** Zuletzt begleiten wir dich Schritt für Schritt in dein neues Leben voller Körperakzeptanz, Genuss und Freude, indem wir dir zeigen, wie du deinem Körper und dir selbst mit Wohlwollen und Fürsorge begegnest.

Das, was dich in diesem Buch erwartet, ist kein fertiges Rezept. Du musst dich im wahrsten Sinne des Wortes schon selbst in die Küche stellen. Wir liefern dir zwar auch die Theorie, warum Diäten kontraproduktiv sind und dein Gewicht *nicht automatisch* deine Gesundheit bestimmt. Unser eigentlicher Fokus liegt aber darauf, dass du wertvolle Impulse und konkrete Werkzeuge bekommst, um ins Tun zu kommen und dein Essverhalten und die Beziehung zu deinem Körper positiv zu verändern.

Wir widmen dieses Buch allen Menschen, die schon mal das Gefühl hatten, sie seien aufgrund ihres Aussehens nicht gut genug und wünschen ihnen, dass sie ihre Vision und ihr bestes Leben leben können – und dass das Körpergewicht dabei einfach keine Rolle mehr spielt. Alles, was du brauchst, um ein Leben voller Leichtigkeit, Genuss, Körperakzeptanz und Lebensfreude zu führen, steckt bereits in dir. Wir helfen dir nur noch dabei, zu erkennen, dass die Erfüllung deiner Träume nicht automatisch von deinem Aussehen abhängig ist.

Herzlichst

Antonie & Petra

Ein Hinweis zu Sprache und Identität

Im Einklang mit der Fat-Acceptance-Bewegung haben wir uns entschieden, die Wörter »dick« und »fett« in diesem Buch als neutrale Beschreibung zu verwenden. Wir verstehen, dass besonders das Wort »fett« für viele Menschen alles andere als neutral ist, sondern ein Schimpfwort. Es kann für dich befremdlich sein, das Wort hier zu lesen. Aber sieh es mal so: Je öfter wir Wörter wie dick und fett in einem neutralen oder positiven Kontext verwenden, umso mehr verlieren sie ihren Schrecken. Zudem benutzen wir die Formulierungen »mehrgewichtig«, »hochgewichtig« oder »in einem großen/größeren Körper«, da sie, auch wenn sie nicht ganz perfekt sind, in der Fat-Acceptance-Bewegung ebenfalls gebräuchlich und positiv belegt sind.

Beschreibungen wie »übergewichtig« oder »adipös« vermeiden wir wenn möglich, da sie in sich stigmatisierend sind. Das Wort übergewichtig zu benutzen, bedeutet, einen idealen normierten Gewichtsbereich anzuerkennen, der überschritten werden kann. Adipös wird als medizinischer Fachbegriff genutzt, um dick_fette Körper pauschal als kranke Körper zu pathologisieren. Davon grenzen wir uns ganz klar ab und schreiben die Begriffe in Anführungszeichen. An manchen Stellen, besonders im Kontext von wissenschaftlichen Studien, werden wir es aber nicht vermeiden können, diese Wörter zu benutzen.

Zudem schreiben wir dieses Buch aus einer sehr privilegierten Lebensrealität. Wir beide sind weiße, heterosexuelle Cis-Frauen (das bedeutet, dass wir uns mit dem Geschlecht identifizieren, das uns bei der Geburt zugewiesen wurde) mit einer beträchtlichen Menge Thin Privilege (das bedeutet, dass auch wenn unsere Körper nicht dem gesellschaftlichen »Ideal« entsprechen, wir trotzdem in vielen Situationen keine systemische Gewichtsdiskriminierung erleben). Wir beide haben keine Behinderung, eine hohe Schulbildung, akademische Grade und finanzielle Sicherheit.

All diese Privilegien zu haben, bedeutet nicht, dass alles immer leicht war oder das Leben nicht herausfordernd sein kann. Es heißt nicht, niemals Schwierigkeiten mit dem eigenen Körperbild zu haben, den eigenen Körper nicht zu hassen (oder gehasst zu haben), nie unter einem essgestörten

Verhalten oder einer Essstörung zu leiden, keinerlei Trauma erfahren oder Beschämungen erlebt zu haben. Wir haben all das auf individueller Ebene erlebt, allerdings *nicht noch zusätzlich* systemische Unterdrückung erfahren, bspw. aufgrund unserer Hautfarbe, sexuellen Orientierung, Geschlechtsidentität, Behinderung, unseres finanziellen Status, Bildungsstatus oder Körpergewichts. Wir können daher nicht nachvollziehen, wie es ist, in einem mehrfach marginalisierten Körper zu leben und von Intersektionalität betroffen zu sein (was die Überschneidung und Gleichzeitigkeit von verschiedenen Diskriminierungsformen gegenüber einer Person beschreibt). Unsere Sicht auf die Welt ist limitiert. Wir erkennen das an und hoffen, dass wir dir trotzdem neue Perspektiven aufzeigen und deine Sichtweise auf bestimmte Dinge verändern können und dürfen.

Disclaimer

Ein Buch ist selbstverständlich nie ein Ersatz für eine individuelle medizinische oder psychische Gesundheitsberatung und stellt auch keine Therapeut:in-Patient:in-Beziehung dar, sondern dient ausschließlich zu Informations- und Bildungszwecken. Wenn du dich in einer aktiven Essstörung oder frühen Phase der Recovery befindest oder dich die Inhalte in diesem Buch triggern (könnten), empfehlen wir dir, mit deinem/deiner Hausärzt:in oder Therapeut:in zu klären, ob dieses Buch geeignet für dich ist.

Der Titel dieses Buches ist *Gesundheit kennt kein Gewicht* und damit meinen wir ausdrücklich *nicht*, dass das Gewicht *überhaupt keinen* Einfluss auf die Gesundheit haben kann. Am unteren und oberen Extrem des Gewichtsspektrums hat es das ganz sicher. Das ist die Ausnahme und betrifft nur einen kleinen Teil der Bevölkerung. Für einen Großteil aller Menschen gilt, dass sich am Gewicht einer Person die Gesundheit einfach nicht ablesen lässt.



Die Diätmentalität

ABLEGEN

1



Diäten funktionieren NICHT

»Die größte Schwierigkeit der Welt besteht nicht darin, Leute zu bewegen, neue Ideen anzunehmen, sondern alte zu vergessen.«

JOHN MAYNARD
KEYNES

Die Diätmentalität hat uns im Griff: Sie lässt uns glauben, dass schlank zu sein gesünder und attraktiver sei als dick_fett zu sein. Sie manifestiert sich in Bildern und Vorstellungen, die unbewusst diese Überzeugung stützen, wie Vorher-Nachher-Bilder, mehrheitlich schlanke Menschen in der Werbung, in Zeitschriften und Filmen, die ein glückliches und gesundes Leben repräsentieren. In einem Gesundheitssystem, das sich auf Gewichtsverlust statt auf gesundes Verhalten konzentriert. In jedem Produkt, jeder Maßnahme, die Gewichtsverlust oder ein schlankeres Aussehen verspricht oder assoziiert. Aber die Diätmentalität ist eine Falle. In Wahrheit scheitert so gut wie jeder Diätversuch zwangsläufig – weil er unserer evolutionären Anlage widerspricht.

Was Diäten mit uns machen

Den eigenen Körper nicht respektieren

Wahrscheinlich würde ich (Antonie) immer noch Diät machen und meinen Körper hassen, wenn es am 24. Mai 2018 nicht bei mir Klick gemacht hätte. Oh nein, denkst du jetzt vielleicht. Nun kommt eine Es-ist-etwas-Schlimmes-passiert-und-das-hat-mein-Leben-verändert-Geschichte. Nun ja ... damit hast du absolut recht. Diese Geschichte hat dazu geführt, dass ich tatsächlich alles infrage gestellt habe, was ich über gesunde Ernährung und Diäten zu wissen glaubte. Ich war bspw. davon überzeugt, dass es krank machen kann, »das Falsche« zu essen und dick zu sein und ich sowieso nur glücklich sein kann, wenn ich schlank bin. Petra ging es ganz genauso. Wir dachten, wenn wir nur endlich unsere Körper »auf die Reihe« bekämen, würde sich alles Negative in unserem Leben automatisch in Luft auflösen.

Ich (Antonie) habe meine erste Diät mit elf Jahren gemacht, ohne mehrgewichtig gewesen zu sein. Mir hat auch niemand gesagt, dass ich abnehmen soll. Ich war unzufrieden mit mir und meinem Körper, und der nächste logische Schritt für mich war, eine Diät anzufangen. Hatte ich irgendein Minderwertigkeitsgefühl, habe ich versucht, es mit einer Diät zu vernichten. Warum? In meiner Umgebung haben alle Diät gehalten, wären gerne schlanker gewesen oder haben Schlanksein mit Disziplin, Erfolg, Gesundheit und Schönheit gleichgesetzt. Ein schlanker Körper erschien mir als die Lösung aller Probleme. »Wenn mein Körper erst perfekt ist«, so dachte ich, »bin ich nicht mehr angreifbar, kann endlich Frieden finden und zur Ruhe kommen«.

Diese Hoffnung war auch der Grund, warum ich Ernährungswissenschaften studierte. Aber anstatt einer Lösung näher zu kommen, geriet ich immer tiefer in den Diätsumpf, bis es nach 25 Jahren Diätkarriere an besagtem Tag im Mai knallte. Ich, die nie irgendwelche Allergien hatte, fand mich plötzlich mit einer schweren allergischen Reaktion im Rettungswagen wieder und war unheimlich genervt, dass gerade alle »so ein Theater« machten um »das bisschen geschwollene Gesicht«. Den Ernst der Lage erkannte ich erst, als ich kollabierte.

Gesundheit ist etwas, das wir für selbstverständlich halten, solange wir uns gesund fühlen. Wenn du plötzlich nicht mehr atmen kannst und du Angst bekommst, dass deine Kinder ohne Mutter aufwachsen müssen, wird dir klar, was wirklich wichtig ist im Leben. Ich kann dir versichern, in eine bestimmte Jeansgröße zu passen, gehört nicht dazu. An diesem Tag hatte ich meinen ersten anaphylaktischen Schock und es sollten noch viele weitere folgen, bis endlich die Diagnosen Histaminintoleranz und Mastzellaktivierungssyndrom (MCAS) feststanden. (MCAS ist eine systemische Erkrankung mit überaktiven Immunzellen und Akutreaktionen wie Übelkeit, Schwindel und Pulsabfall innerhalb von Sekunden oder Minuten.)

In dieser Zeit schaffte ich es kaum, meinen Alltag zu bewältigen. Ich hatte Angst vor jeder einzelnen Mahlzeit und konnte nicht mal im Traum daran denken, mein Diätregime aufrechtzuerhalten und meine Workout-Routine wie gewohnt durchzuziehen. Mein Körper weigerte sich einfach, »wie gewohnt zu funktionieren«. Auch wenn ich diese Erfahrung niemandem wünsche, bin ich heute dankbar dafür. Ich musste auf die harte Tour lernen, dass mein Körper immer Respekt verdient hat und ich mich gut um ihn kümmern darf – egal, ob ich ihn liebe oder nicht, und er durch die Histaminintoleranz zeitweise immer noch macht, was er will.

Kinder auf Diät zu setzen, bringt den Stein ins Rollen

Ich (Petra) machte meine erste Diät mit neun Jahren, allerdings nicht freiwillig. Meine Eltern hatten Angst, ich könnte später dick werden. Was ihnen nicht klar war: Indem sie mich in die Diätspirale stürzten, legten sie die Basis für meine spätere Diätkarriere und meinen Körperhass. In meiner Kindheit gab es unendlich viele Kommentare zu meinem Aussehen und meinem Essverhalten, und obwohl alle in meiner Familie gerne und viel aßen, war es nur denjenigen »erlaubt«, das auch mit Genuss zu tun, die in ein bestimmtes »ideales« Körperschema passten. Alle anderen hatten sich gefälligst zu zügeln.

Mich hat das in höchstem Maße verunsichert, denn ich hatte das Gefühl, egal, was ich machte, es reichte nie aus. Irgendwann als Teenager hörte ich

auf, mich zu bemühen und rebellierte immer stärker, je älter ich wurde. Ich aß heimlich und rauchte heimlich und wurde immer schlechter in der Schule. Passierte etwas, das mich verletzte, führte ich es auf mein Gewicht zurück. Egal, ob der Junge, in den ich verliebt war, die Zuneigung nicht erwiderte oder mir irgendetwas nicht auf Anhieb gelang, ich war davon überzeugt, dass es nur daran liegen könne, dass ich »zu dick«, »zu doof« und »zu undiszipliniert« war. Ich hatte mir meine Meinung über mich selbst längst gebildet, und alles, was passierte, bestätigte diese in meinen Augen wieder und wieder. (Mehr zur selektiven Wahrnehmung auf Seite 73.)

Ich (Petra) ging auf ein Ernährungsgymnasium in der Hoffnung, dort alles zu lernen, was ich bräuchte, um schlank zu werden und damit auch endlich glücklich zu sein. Anschließend studierte ich Ernährungswissenschaften, weil ich – genau wie Antonie auch – dachte, dass ich damit das »Problem« mit meinem Körper und meinem Essverhalten lösen würde. Nach dem Studium arbeitete ich in der Süßwaren- und später in der Lebensmittelindustrie im Bereich Functional Food. Ich begleitete Studien an Universitäten, gründete Arbeitskreise und beschäftigte mich beruflich und privat rund um die Uhr mit den Themen Abnehmen, gesunde Ernährung, Superfoods und Supplemente.

Gewichtsmäßig gebracht hat mir all das gar nichts. Genau wie Antonie schwang ich weiter von Diät zu Diät, machte zwanghaft Sport und befand mich in einem Kreislauf aus Hungern, Abnehmen, Essanfällen, Bewegungszwang und Sportverweigerung. Kein Thema hat mich so beschäftigt, frustriert und gefordert wie Diäten. Irgendwann war ich überzeugt, endlich den Bogen raus zu haben: Ich lebte fünf Jahre lang stark kohlenhydratreduziert und konnte mit viel Kraft und Aufwand ein für meinen Körper niedriges Gewicht halten.

Dann brach nach 35 Jahren im Diätkreislauf alles zusammen. Ich war so erschöpft, dass ich im Nachhinein sagen würde, ich hatte ein Diät-Burn-out, und als mir ein persönlicher Schicksalsschlag dann noch zusätzlich den Boden unter den Füßen wegzog, brach mein Kartenhaus zusammen. Es dauerte lange, bis ich mich wieder regeneriert hatte. In der Zeit der Heilung nahm ich zu – für mich war das richtig viel! – und ich musste lernen, das auszuhalten,

ohne wieder in den Kreislauf aus Zügelung und Essanfällen zu verfallen. Heute bin ich dankbar, dass ich diesen Zusammenbruch hatte, denn sonst wäre ich wahrscheinlich immer noch eine Verfechterin von Low Carb und würde meine kostbare Lebenszeit mit Abnehmversuchen und Selbstoptimierung verschwenden.

Kein Körper ist ein Problem, das gelöst werden müsste

Wir waren beide so jung, als wir unsere erste Diät gemacht haben und haben so lange einem schlankeren Körper hinterhergejagt, dass wir uns überhaupt nie gefragt haben, ob Schlanksein das wirkliche Ziel ist. Vielleicht kennst du das auch: Du hast schon mal »erfolgreich« Gewicht verloren oder dein gesetztes Körperziel erreicht und warst trotzdem nicht oder nur ganz kurzfristig glücklich in deinem Körper. Du konntest so viel abnehmen, wie du wolltest, und trotzdem war es nie genug. Und wenn du dir heute Fotos von früher ansiehst, fragst du dich, was du damals eigentlich an deinem Körper aussetzen hattest.

Der Grund dafür ist folgender: Das Problem war nie dein Körper, sondern bestand immer nur in deinem Kopf. Es lag daran, wie du ihn bewertet hast (und möglicherweise immer noch bewertest). Meistens steckt ein ganz anderes Bedürfnis hinter dem Wunsch abzunehmen (siehe Seite 88 ff.). Vielleicht ist es das Bedürfnis nach Liebe und Zugehörigkeit oder das nach Wertschätzung und Akzeptanz? Möglicherweise sehnst du dich nach Partnerschaft und Körperkontakt oder einfach danach, gesehen zu werden? Oder es ist das Bedürfnis nach Selbstbestimmung: Für viele Menschen sind Diäten oder allgemein ihr Essverhalten ein Werkzeug, um besser mit dem Leben umgehen zu können. Diäten geben Struktur und Sicherheit und erschaffen die Illusion, dass wenn wir unser Essen und unseren Körper kontrollieren, wir auch unser Leben im Griff haben.

Es ist schwer, diese vermeintliche Kontrolle aufzugeben. Auch wir haben uns unsicher und hilflos gefühlt, als wir aufgehört hatten, unseren Ernährungsregeln zu folgen, uns unser Essen mit Bewegung »zu verdienen« oder

uns zum Sport zwingen, anstatt uns die Ruhe zu gönnen, die wir dringend benötigt hätten. Gerade Frauen und weiblich gelesene Personen bekommen von klein auf vermittelt, dass es »unsere Aufgabe« ist, uns um alle zu kümmern, nur nicht um uns selbst.

Glaubst du, du hast für dich selbst keine Zeit? Das dachten wir auch, und es war eine sehr unangenehme Wahrheit für uns, zu erfahren, dass Selbstfürsorge nicht unbedingt eine Frage der Zeit, sondern eher eine Frage des Selbstwerts, der Selbstkompetenz und Selbstakzeptanz ist. Eigentlich logisch: Wenn wir etwas mögen, fällt es uns sehr viel leichter, uns darum zu kümmern. Wenn wir etwas ablehnen, möchten wir am liebsten gar nichts damit zu tun haben. Das gilt auch für unseren Körper. Selbstfürsorge ist aber nur die halbe Miete. Gleichzeitig braucht es Selbstkompetenz, um überhaupt zu wissen, was es bedeutet und wie es konkret funktioniert, gut für sich selbst zu sorgen.

Bei mangelnder Selbstfürsorge haben wir sofort ein ungepflegtes Erscheinungsbild im Kopf. Ob sich jemand gut um sich selbst kümmert, lässt sich aber nur in Extremfällen an Äußerlichkeiten wie nachlässiger Kleidung oder mangelnder Körperhygiene erkennen. Viel häufiger sind es Dinge, die andere Menschen gar nicht bemerken und die uns selbst vielleicht auch nicht bewusst sind, wie z. B.:

- **Das Gefühl, zu kurz zu kommen,**
- **zu wenig oder übermäßig zu essen,**
- **sich keine Zeit zu nehmen, Mahlzeiten zuzubereiten,**
- **sich nicht genügend Raum zu geben, um sie in Ruhe zu essen,**
- **gereizt und unausgeglichen oder**
- **erschöpft und antriebslos zu sein.**

Ein Zeichen von mangelnder Selbstfürsorge kann auch sein, keine Pausen zu machen, zu wenig Wasser zu trinken, sich chronisch zu überanstrengen oder nicht ausreichend zu schlafen. (Mehr zur Selbstfürsorge ab Seite 54.)

Essen oder Nicht-Essen ist nicht das Problem, sondern ein Symptom

Natürlich können wir nicht immer und jederzeit all unsere Bedürfnisse erfüllen. Manchmal muss es einfach schnell gehen, eine Deadline eingehalten werden, oder die Kinder interessieren sich herzlich wenig dafür, wie viele Stunden Schlaf für Eltern eigentlich angemessen wären. Diese Lebensphasen gibt es. Übergehen wir aber auf einer täglichen Basis für lange Zeit unsere Bedürfnisse, liegen die Gründe häufig tiefer. Zu viel oder zu wenig zu essen, ist meist nicht das Problem an sich, sondern nur ein Symptom dafür, dass unser Leben nicht in Balance ist. Deshalb bringt es auch nichts, Menschen einfach zu sagen, wie und was sie essen sollen. Gerade als Ernährungsfachkräfte und Therapeut:innen müssen wir Essverhalten immer im Kontext betrachten und unbedingt hinter die Fassade blicken, *bevor* wir Ernährungstipps geben – auch wenn sie noch so gut gemeint oder sinnvoll sind. Es ist so leicht, von außen zu sagen: Mach doch einfach dies oder jenes, iss mehr Obst und Gemüse, nimm dir Zeit zum Kochen, geh zum Sport, mach Pause, geh früher ins Bett oder meditiere doch mal wieder. Wenn starke Glaubenssätze dagegen sprechen und wir sehr viel Willenskraft aufwenden müssen, um gegen sie anzukommen, wird es immer ein Kampf bleiben (siehe Seite 169). Jede Kleinigkeit hat dann das Potenzial, alle mühsam antrainierten gesunden Verhaltensweisen und positiven Gewohnheiten wieder auszuhebeln.

Im eigenen Körper eine Heimat finden

Essen darf sich leicht anfühlen, Bewegung Spaß machen, und Selbstfürsorge sollte selbstverständlich sein. Es ist uns daher ein großes Bedürfnis, unsere eigenen Erfahrungen zu teilen, um dir dabei zu helfen, in deinem Körper eine Heimat zu finden. Wir möchten dir zu Sicherheit, Geborgenheit und dem Wissen verhelfen, dass du genug, wertvoll und wunderbar bist, von innen und von außen und egal mit welchem Gewicht. Wir arbeiten nach den Prinzipien von Health at Every Size®, einem medizinisch erprobten gewichtsinklusiven Gesundheitskonzept, das den Fokus weg vom Gewicht und hin zu Selbst-

fürsorge, Intuitiver Ernährung, Bewegung aus Freude und Körperakzeptanz legt (siehe Seite 52). Health at Every Size® ist aber auch eine gesellschaftliche Bewegung, die sich für soziale Gerechtigkeit, einen gerechten Zugang zu Gesundheitsversorgung und die Bekämpfung von Vorurteilen gegenüber dick_fetten Menschen einsetzt. Wir haben oft keine Kontrolle darüber, welche Rückmeldungen wir von außen zu unserem Körper bekommen. Wie du selbst über dich und deinen Körper denkst und wie du mit dir sprichst, ist dagegen allein deine Entscheidung. Besonders als mehrgewichtige Person liebevoll mit sich selbst umzugehen und auf die eigenen Bedürfnisse zu hören, ist nicht leicht in einer Welt, die glaubt, dass schlanke Körper die »besseren« sind. Wir streifen in diesem Buch immer wieder gesellschaftliche Missstände und machen Vorschläge, wie wir gesellschaftliche Strukturen und Einstellungen verändern können. Vorrangig geht es aber um dich und darum, was du tun kannst, um ein entspanntes Verhältnis zum Essen und deinem Körper zu entwickeln. Letztlich müssen wir das Wertesystem ändern und bedingungslosen Respekt und radikale Akzeptanz für alle Körper einfordern.

Die meisten von uns haben ihre Autonomie beim Essen längst abgegeben. Wir sind fast alle kontrollierte oder zumindest gezügelte Esser:innen. Daher ist der Gedanke, alle Essensregeln über Bord zu werfen, erst einmal furchteinflößend. Dabei bedeutet sich gesund zu ernähren, nichts anderes als ausreichend und bedürfnisorientiert zu essen und genau das tun intuitive Esser:innen. Sie weisen in Bezug auf ihr Essverhalten vier charakteristische Merkmale auf:

- 1 Sie geben sich die bedingungslose Erlaubnis zu essen.**
- 2 Sie essen eher aus körperlichen als aus emotionalen Gründen (aber nicht ausschließlich).**
- 3 Sie vertrauen auf ihre inneren Hunger- und Sättigungssignale.**
- 4 Sie essen automatisch das, was ihr Körper braucht und ihm guttut.**



Reflexion: Wie intuitiv isst du schon?

Der folgende Fragebogen soll dir aufzeigen, wie intuitiv du bereits isst (Tabelle 1). Er ist eine vereinfachte Version der Intuitive Eating Assessment Scale-2, die als Forschungsinstrument zur Untersuchung des intuitiven Essverhaltens zum Einsatz kommt. Ganz wichtig für dich: Dieser Fragebogen ist keine Beurteilung, sondern nur eine Einschätzung, wo du momentan stehst. Möglicherweise kannst du bei manchen Fragen keine klare Antwort geben, sondern hängst irgendwo in der Mitte. Dann entscheide, was eher zutrifft und kreuze das an.

TEIL 1

JA NEIN BEDINGUNGSLOSE ERLAUBNIS ZU ESSEN

- | | | |
|-----------------------|-----------------------|---|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Ich versuche, bestimmte Lebensmittel mit hohem Fett-, Kohlenhydrat- oder Kaloriengehalt zu vermeiden. |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Wenn ich Lust auf eine bestimmte Speise habe, erlaube ich mir oft nicht, sie zu essen. |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Ich bin wütend auf mich selbst, weil ich etwas Ungesundes gegessen habe. |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Ich habe verbotene Lebensmittel, die ich mir nie erlaube zu essen. |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Ich erlaube mir oft nicht, das zu essen, was ich mir in dem Moment wünsche. |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Ich befolge Essensregeln oder Diätpläne, die mir vorschreiben, wann, was, wie und/oder wie viel ich essen soll. |

JA	NEIN	ESSEN AUS KÖRPERLICHEN STATT EMOTIONALEN GRÜNDEN
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Ich esse aus emotionalen Gründen, auch wenn ich keinen körperlichen Hunger verspüre, z. B. wenn ich ängstlich, traurig oder überfordert bin.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Ich esse, wenn ich einsam bin, auch wenn ich keinen körperlichen Hunger habe.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Ich benutze Essen, um negative Gefühle abzumildern.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Ich esse, wenn ich gestresst bin, auch wenn ich keinen körperlichen Hunger habe.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Ich bin nicht in der Lage, mit negativen Emotionen umzugehen (z. B. Angst, Traurigkeit), ohne mich dem Essen zuzuwenden, um mich zu trösten.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Wenn mir langweilig ist, esse ich, um beschäftigt zu sein.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Wenn ich einsam bin, tröste ich mich mit Essen.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Ich habe Schwierigkeiten, ohne Essen mit Stress und Angst umzugehen.

JA	NEIN	VERTRAUEN AUF INNERE HUNGER- UND SÄTTIGUNGSSIGNALE
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Ich vertraue darauf, dass mein Körper mir sagt, wann ich essen soll.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Ich vertraue darauf, dass mein Körper mir sagt, was ich essen soll.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Ich vertraue darauf, dass mein Körper mir sagt, wie viel ich essen soll.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Ich verlasse mich auf meine Hungersignale, die mir sagen, wann ich essen soll.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Ich verlasse mich auf meine Sättigungssignale, die mir sagen, wann ich aufhören soll zu essen.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Ich vertraue darauf, dass mein Körper mir sagt, wann ich aufhören soll zu essen.

TEIL 4

JA NEIN FÄHIGKEIT, LEBENSMITTEL ZU ESSEN, DIE DEM KÖRPER GUTTUN UND IHN LEISTUNGSFÄHIG MACHEN

- | JA | NEIN | FÄHIGKEIT, LEBENSMITTEL ZU ESSEN, DIE DEM KÖRPER GUTTUN UND IHN LEISTUNGSFÄHIG MACHEN |
|-----------------------|-----------------------|---|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Die meiste Zeit habe ich den Wunsch, nährstoffreiche Lebensmittel zu essen. |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Ich esse hauptsächlich Lebensmittel, die meinen Körper leistungsfähig machen. |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Ich esse meistens Lebensmittel, die meinem Körper Energie und Ausdauer geben. |

Tabelle 1: Wie intuitiv ist mein Essverhalten? (Intuitive Eating Assessment Scale-2)

AUSWERTUNG: Intuitive Esser:innen würden in Teil 1 und 2 die Fragen eher mit »nein« beantworten und in Teil 3 und 4 eher mit »ja«.

Eine ausführlichere Auswertung, wie und warum intuitive Esser:innen mit ja oder nein antworten würden, findest du unter www.suedwest-verlag.de/gesundheit-zusatzmaterial oder wenn du dem QR-Code folgst.

