



**GOLDMANN**  
Lesen erleben

### *Buch*

Schluss mit dem Diätwahn und zurück zu einem natürlichen Körpergefühl und Essgenuss ohne schlechtes Gewissen – diese Botschaft vermitteln die beiden Autorinnen in ihrem Buch *Intuitiv abnehmen*. Denn wer bewusst isst und genau auf die Signale seines Körpers hört, der wird schnell ein natürliches Verhältnis zum Essen entwickeln. So fällt es ganz leicht, stressfrei und auf natürliche Weise abzunehmen.

### *Autorinnen*

Elyse Resch ist seit 30 Jahren als Ernährungstherapeutin mit eigener Praxis tätig. Ihr Spezialgebiet sind Essstörungen, intuitives Essen und präventive Ernährung. Sie lebt in Beverly Hills, Kalifornien.

Evelyn Tribole ist Ernährungswissenschaftlerin mit eigener Praxis. Sie war Ernährungsexpertin bei »Good Morning America« sowie nationale Sprecherin der American Dietetic Association. Sie lebt in Newport Beach, Kalifornien.

Elyse Resch  
Evelyn Tribole

# **Intuitiv abnehmen**

Zurück zu natürlichem  
Essverhalten

*Aus dem Amerikanischen  
von Gabriele Lichtner*

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autorinnen und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorinnen beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Dieses Buch ist eine Empfehlung, kein medizinisches Handbuch. Es ist kein Ersatz für eine Behandlung, die Ihnen vielleicht vom Arzt verordnet wurde. Falls Sie den Verdacht hegen, ein gesundheitliches Problem zu haben, raten wir Ihnen dringend, kompetente medizinische Hilfe zu suchen. Beachten Sie, dass der Nahrungsbedarf von Person zu Person verschieden ist, je nach Alter, Geschlecht und Gesundheitszustand. Die hier dargestellten Informationen sollen Ihnen dabei helfen, fundierte Entscheidungen zu Ihrer Ernährung und Ihrer Gesundheit selbst zu treffen.

*Anmerkung der Autorinnen:* Die Namen und Berufe unserer Klientinnen und Klienten haben wir in diesem Buch zur Wahrung ihrer Anonymität geändert. Wenn wir uns auf unsere Arbeit mit einzelnen Klientinnen oder Klienten beziehen, benutzen wir die Pronomen »wir« und »uns«, anstatt jedes Mal anzugeben, wer von uns beiden mit einer speziellen Klientin gearbeitet hat. Wir haben jedoch beide unsere eigene Klientel und arbeiten in unseren Praxen nicht als Team.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier  
Classic 95 liefert Stora Enso, Finnland.

#### 1. Auflage

Deutsche Erstausgabe September 2013  
Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Copyright © 2013 der deutschsprachigen Ausgabe  
Wilhelm Goldmann Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Copyright © 1995, 2003, 2012 Evelyn Tribole/Elyse Resch  
Originaltitel: Intuitive Eating  
Originalverlag: St. Martin's Press, New York  
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München  
Umschlagillustration: © FinePic, München  
Satz: Uhl + Massopust, Aalen  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
BK · Herstellung: IH  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-442-17386-0

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

Für unsere Klientinnen und Patientinnen,  
von denen wir so viel gelernt haben.



# Inhalt

Vorwort . . . . .	13
Einleitung . . . . .	22
<b>1. Nie wieder Diät! . . . . .</b>	<b>29</b>
Symptome des Diät-Rückschlags . . . . .	31
Das Diät-Paradoxon . . . . .	34
Diäten können nicht gegen die Natur ankommen . . . . .	36
<b>2. Welcher Esstyp sind Sie? . . . . .</b>	<b>40</b>
Die Esspersönlichkeiten . . . . .	41
Wenn Ihre Esspersönlichkeit gegen Sie arbeitet . . . . .	47
Vorstellung des intuitiven Essers . . . . .	48
Wie der intuitive Esser in Ihnen verschüttet wurde . . . . .	50
<b>3. Die Prinzipien Intuitiven Essens: Überblick . . . . .</b>	<b>56</b>
<b>4. Den intuitiven Esser wecken: Stufen . . . . .</b>	<b>68</b>
Sie können es schaffen! . . . . .	76
<b>5. Prinzip 1: Legen Sie die Diätmentalität ab . . . . .</b>	<b>77</b>
Die Diätlücke . . . . .	77

Die »Eine-letzte-Diät«-Falle . . . . .	78
Pseudo-Diät halten . . . . .	80
Wie Sie die Diätmentalität ablegen . . . . .	83
<b>6. Prinzip 2: Honorieren Sie Ihren Hunger . . . . .</b>	<b>93</b>
Mechanismen, die Hunger auslösen . . . . .	95
Grundlegende Essenstherapie:	
Honorieren Sie Ihren Hunger . . . . .	103
Wenn der Hunger schweigt . . . . .	103
Wie Sie Ihren biologischen Hunger honorieren . . . . .	104
<b>7. Prinzip 3: Schließen Sie Frieden mit dem Essen . . . . .</b>	<b>111</b>
Grundregeln der Entbehrung . . . . .	112
Wieso kann man überhaupt Diäten machen? . . . . .	115
Der Schlüssel: <i>bedingungslos</i>	
Erlaubnis zum Essen . . . . .	120
<b>8. Prinzip 4: Sagen Sie der</b>	
<b>Essenspolizei den Kampf an . . . . .</b>	<b>134</b>
Essensgeschwätz . . . . .	136
Wer spricht da? . . . . .	137
Selbstbotschaften: Waffenarsenal	
im Kampf gegen die Essenspolizei . . . . .	153
Negative Selbst-Beobachtungen	
(und was Sie dagegen tun können) . . . . .	157
<b>9. Prinzip 5: Spüren Sie Ihre Sättigung . . . . .</b>	<b>168</b>
Angenehme Sättigung erkennen . . . . .	169
Wie Sie Ihre Sättigung respektieren . . . . .	170



Die Sättigungsfaktoren . . . . .	176
Wenn man nicht aufhören kann zu essen . . . . .	181
Wenn man das Gefühl hat, es fehlt etwas . . . . .	181
<b>10. Prinzip 6: Entdecken Sie den Genussfaktor . . . . .</b>	<b>182</b>
Haben Sie keine Angst davor, Ihr Essen zu genießen . . . . .	185
Wie Sie den Genuss am Essen zurückgewinnen . . .	186
Es muss nicht immer alles perfekt sein . . . . .	199
Holen Sie sich Ihr Recht auf genussvolles Essen wieder. . . . .	200
<b>11. Prinzip 7: Bewältigen Sie Ihre Gefühle ohne den Einsatz von Essen . . . . .</b>	<b>202</b>
Das Spektrum emotionalen Essens . . . . .	205
Emotionale Auslöser . . . . .	208
Umgang mit emotionalem Essen . . . . .	214
Ihre Bedürfnisse ohne Essen befriedigen . . . . .	216
Wie emotionales Überessen schadet <i>und</i> hilft . . . . .	219
Wenn das Essen seine Wichtigkeit verliert . . . . .	221
Ein sonderbares Geschenk. . . . .	222
<b>12. Prinzip 8: Respektieren Sie Ihren Körper . . . . .</b>	<b>224</b>
Körperbild: Auf die Taille zu achten ist frustrierend . . . . .	226
Warum »Respekt«? . . . . .	229
Ihr natürliches Körpergewicht . . . . .	238
Verabschieden Sie sich von der Fantasie . . . . .	241

<b>13. Prinzip 9: Bewegung- fühlen</b>	
Sie den Unterschied . . . . .	244
Barrieren gegen Sport durchbrechen . . . . .	247
Körperliche Aktivität ist der »Stressdämpfer« überhaupt . . . . .	249
Der Anfang eines lebenslangen Engagements . . . . .	255
Kann man zu viel Sport machen? . . . . .	259
Ruhepausen sind hilfreich . . . . .	260
<b>14. Prinzip 10: Erhalten Sie Ihre Gesundheit mit sanfter Ernährung . . . . .</b>	262
Essenssorgen . . . . .	263
Ernährung nach Zahlen? . . . . .	269
Frieden mit der Ernährung schließen: Gesundheit erreichen . . . . .	270
<b>15. Einen intuitiven Esser großziehen:</b>	
<b>Kinder und Teenager . . . . .</b>	287
Familienerfahrungen . . . . .	291
Vorbildfunktion. . . . .	293
Wie können Sie die angeborene Beziehung Ihres Kindes zum Essen unterstützen? . . . . .	293
Die Macht der Einschränkung und Entbehrung. . . . .	297
Das intuitive Esserlebnis Ihres Kindes bestärken . . . . .	299
Wenn die Beziehung zum Essen schon geschädigt ist . . . . .	303
Wenn Ihr Kind übergewichtig ist . . . . .	306
Wenn Ihr Kind untergewichtig ist oder nicht essen will . . . . .	311

---

Jugendliche . . . . .	314
Bewegung . . . . .	322
<b>16. Der Weg zur Heilung von Essstörungen . . . . .</b>	<b>326</b>
Die Einbindung von intuitivem Essen in die Behandlung von Essstörungen . . . . .	327
Schlüsselmomente . . . . .	346
Bereitschaft zum intuitiven Essen . . . . .	350
<b>17. Wissenschaftliche Untersuchungen zu intuitivem Essen . . . . .</b>	<b>356</b>
Breites öffentliches und wissenschaftliches Interesse nach Medienbericht . . . . .	357
Wissenschaftliche Definition und Messung intuitiven Essens . . . . .	358
Studien verweisen auf Vorteile und Merkmale intuitiven Essens . . . . .	361
Faktoren, die intuitives Essen fördern oder behindern . . . . .	364
Akzeptanz und Körperanerkennung . . . . .	368
Untersuchungen zur Behandlung von Binge Eating und der Prävention von Essstörungen . . . . .	372
Zusammenfassung der Studien zu intuitivem Essen . . . . .	375
Epilog . . . . .	384
Anhang A: Häufige Fragen zum intuitiven Essen und die Antworten darauf . . . . .	388
Anhang B: Schritt-für-Schritt-Anleitung . . . . .	396

Danksagungen .....	419
Quellen .....	421
Register.....	439

## Vorwort

*Intuitiv abnehmen* erschien in englischer Sprache unter dem Titel *Intuitive Eating* zum ersten Mal im Jahr 1995. Im Laufe der Jahre haben Tausende Menschen dieses Buch gelesen. Während des Lesens hatten sie im Innersten das Gefühl, genau zu verstehen, was wir meinten. Wir haben viele Briefe und E-Mails bekommen, in denen stand: »Sie schreiben über mich« oder »Woher wissen Sie, dass ich mich so fühle?« oder »Endlich versteht es jemand.« Aber während viele das Buch verstanden haben, gibt es andere, die fragten, was intuitives Abnehmen wirklich bedeutet. Werden wir von unserem Instinkt geleitet? Wissen wir einfach, was und wie viel und wann wir essen sollen? Bei der Vorstellung dieser dritten Ausgabe möchten wir daher die Gelegenheit ergreifen und so klar wie möglich beantworten, was intuitives Abnehmen wirklich ist. Intuitiv abnehmen bedeutet intuitiv essen. Um zu verstehen, warum wir mit all der für einen intuitiven Esser nötigen Weisheit geboren wurden, sind ein paar Grundkenntnisse über das menschliche Gehirn hilfreich. Wir können uns dann besser vorstellen, wie wir das Leben eines intuitiven Essers führen können, obwohl wir täglich mit schier unendlichen Wahlmöglichkeiten natürlicher und verarbeiteter Nahrungsmittel bombardiert werden – und mit den unerbittlichen Diätbotschaften, von denen es nur so wimmelt.

Wir Menschen funktionieren über das dynamische Zusammenspiel von Instinkt, Fühlen und Denken, zwischen denen das Gehirn der Vermittler ist und die zusammenarbeiten, um unser Leben zu dirigieren. Der Psychiater und Achtsamkeits-experte Daniel Siegel nennt diesen Prozess »Mindsight« (innere Sicht). Es gibt drei Gehirnregionen, die für diese machtvolle Integration verantwortlich sind:

Die erste Region, der Hirnstamm, wird auch Reptilienhirn genannt, denn als die frühen Reptilien die Erde bevölkerten, agierten und reagierten sie ausschließlich nach ihrem Instinkt, der von diesem Teil gesteuert wird. Sie überlegten nicht und fühlten nicht – sie agierten einfach. Im Verlauf der Evolution entwickelte sich mit der Entstehung der Säugetiere auch eine andere Ebene der Hirnfunktion, das limbische System. Es ist verantwortlich für die Emotionen und soziales Verhalten. Die hier entstehenden Gefühle überlagern die instinktiven Reaktionen des Reptilienhirns. Die Instinkte, die im Stammhirn entstehen, werden zum limbischen System gesandt, wodurch die Wahrnehmung erweitert wird (Levine 1997). Schließlich entwickelte sich die dritte Hauptregion des Gehirns, das rationale Gehirn oder der Cortex. Das rationale Gehirn führt die Instinkte und Gefühle der anderen beiden Gehirnregionen zusammen, kontrolliert diese aber nicht, sondern nimmt die instinktiven und gefühlsmäßigen Teile unseres Wesens wahr und wägt sie ab. Im rationalen Gehirn entstehen Gedanken und Sprache.

Intuitives Essen umfasst alle drei Teile des menschlichen Gehirns. Bis zum Kleinkindalter folgen wir diesem Prozess der Ernährung unwillkürlich. Wenn wir älter werden, entscheiden wir häufiger auch aufgrund von Gedanken und Gefüh-

len, was und wie wir essen. Unseren Klientinnen erklären wir oft, dass wir nicht nur aus Zunge und Magen, sondern auch aus unserem Geist bestehen – unserem Verstand und unserer Psyche. Häufig hören wir: »Ich dachte, dass ich als intuitiver Esser alles essen könnte, was ich will. Also esse ich jetzt, was ich möchte und so viel wie ich möchte, wann immer ich mich danach fühle!« Diese Auffassung verzerrt den Grundsatz des intuitiven Essens. Es stimmt schon: Schließen Sie Frieden mit dem Essen und essen Sie, was Ihrem Gaumen gefällt. Geben Sie sich die Freiheit, ohne Bedingungen zu essen, und essen Sie so viel, wie Sie brauchen, um Ihren Körper zufriedenzustellen. Aber immer zu essen, wenn Sie gerade Lust dazu haben, ohne auf Ihren Hunger oder auf Ihr Sättigungsgefühl zu achten, wäre sicher keine sehr befriedigende Erfahrung und könnte Ihnen körperliches Unwohlsein bereiten. Sich auf die Sättigungshinweise Ihres Körpers einzustellen, ist ein wichtiger Teil des intuitiven Essens.

Als intuitiver Esser vertrauen Sie Ihrem Gehirn, denn es ist Teil Ihres Körpers. Während Sie die Prinzipien des intuitiven Essens anwenden, legen Sie Informationen in den Gedächtnis-»Ordner« ab, die in Ihrem Gehirn gelagert sind. Wenn Sie Hunger haben, müssen Sie für die Entscheidung, was Sie essen, einige dieser Ordner hervorholen. Sie werden einschätzen, wie hungrig Sie sind, und dann überlegen, welche Nahrungsmittel Ihren Hunger und Ihre Geschmacksknospen zufriedenstellen können. Vielleicht stellen Sie sich auch verschiedene Nahrungsmittel bildlich vor, ihren Geschmack, ihre Konsistenz, ihre Temperatur. Vielleicht öffnen Sie ebenfalls den Ordner, in dem vergangene Essenserfahrungen abgelegt sind, und fragen sich, ob das, was Sie gerade wählen

wollen, ein anderes Mal gut für Sie war. Hat das Essen lange vorgehalten? Hat es Ihren Blutzucker hochgepusht, nur damit Sie bald darauf schon wieder Hunger bekamen? Hatten Sie nachher Verdauungsprobleme? Oder haben Sie dieses Essen voll und ganz genossen und wollen Sie es nun wieder haben? Auch Ihre Gefühle können ins Spiel kommen, wenn Sie Lust haben zu essen. Sind Sie vielleicht emotional aufgewühlt und wollen essen, um sich zu trösten und zu beruhigen? Oder haben Sie Langeweile und denken an bestimmte Nahrungsmittel, um sich zu zerstreuen? All dies könnte Ihre Entscheidung beeinflussen, was Sie essen und ob Sie überhaupt essen.

Am Anfang Ihrer Reise mit dem Ziel, wieder ein intuitiver Esser zu werden, werden Ihnen Hunger, Sättigung, Zufriedenheit, Gedanken und Gefühle rund ums Essen wahrscheinlich in extremem Maß bewusst werden. Ihr Gehirn muss dauernd mit Zunge und Magen in Einklang gebracht werden. Aber während Sie geübt werden, Ihre inneren Signale wahrzunehmen, übernehmen die Instinkte und Ihre intuitive Weisheit nach und nach eine größere Rolle im Essensprozess. Beim intuitiven Essen geht es also darum, dass Sie darauf zurückkommen, die für Sie nötigen Informationen abzurufen – Ihre Reptilien-Instinkte, Ihre Emotionen und Ihre rationalen Gedanken.

Wir können kaum glauben, dass es schon siebzehn Jahre her ist, dass *Intuitiv abnehmen* zum ersten Mal erschien. Auch wenn uns diese Zeit schnell vergangen ist, war sie angefüllt mit vielen wichtigen Erfahrungen. Wir haben unzählige Anrufe, E-Mails und Briefe von Menschen aus allen Teilen der USA und aus der ganzen Welt erhalten. Dadurch sind wir in Kontakt mit Menschen gekommen, die wir ohne dieses Buch



niemals kennengelernt hätten. Wir haben viele Geschichten darüber gehört, wie *Intuitiv abnehmen* Leben verändert und Beziehungen zum Essen und zum Körper geheilt hat. Wir haben mit Menschen gesprochen, die am Anfang ihrer Reise waren und sich an uns wandten, weil sie einen stärker auf sie zugeschnittenen Prozess brauchten – in persönlichem oder telefonischem Kontakt. Viele haben uns ihren Dank ausgedrückt, für die das Buch der Einstieg zur Heilung war, mit dem sie den Prozess erfolgreich allein durchführen konnten.

Nicht selten wurden wir gefragt, ob wir in anderen Landes-teilen Ernährungstherapeuten empfehlen können, die mit intuitivem Essen vertraut sind. Wir haben Vorträge gehalten, sind im Fernsehen aufgetreten und wurden im Hörfunk interviewt. In Zeitungs- und Zeitschriftenartikeln und im Internet sind wir zitiert worden. In den USA wurde *Intuitiv abnehmen* im ganzen Land in zahlreichen Programmen zur Beseitigung von Essstörungen eingesetzt. Kollegen haben uns um Erlaubnis gebeten, *Intuitiv abnehmen* zur Grundlage von College-Vorlesungen, Workshops und Seminaren zu machen.

Diese Erfahrungen waren für uns sehr wichtig. Wir konnten unsere Arbeit, die wir vorher nur in unseren Praxen oder übers Telefon durchgeführt hatten, ausweiten. Wir konnten die Philosophie von *Intuitiv abnehmen* denjenigen weitergeben, die wir nie erreicht hätten, wenn es das Buch nicht gegeben hätte.

Es hat uns sehr berührt zu erfahren, dass *Intuitiv abnehmen* das Leben so vieler Menschen verändert hat. Nicht wenige waren nach Jahren gescheiterter Diäten verzweifelt und schöpften nach dem Lesen von *Intuitiv abnehmen* zum ersten Mal wieder Hoffnung. Manche erzählten uns, dass sie ihren

Kopf von den strafenden und obsessiven Gedanken über ihr Essverhalten und ihre Körperwahrnehmung befreien konnten, und dass diese Klärung Platz für positives Denken und den Entschluss schuf, tiefgreifende Veränderungen in ihrem Leben anzugehen. Viele berichteten von einem neuen, starken Gefühl der Selbstachtung, weil die Arbeit an einem Prozess, der den Wert ihrer inneren Stimme anerkennt, ihnen Stärke verlieh. Durch *Intuitiv abnehmen* haben sie gelernt, der Weisheit zu vertrauen, die immer in ihnen vorhanden, aber durch Jahre des Selbstzweifels verschüttet worden war. Der Zweifel an den ihnen angeborenen Essenssignalen hatte dazu geführt, dass sie auch an ihren Einstellungen zu vielen anderen Aspekten ihres Lebens gezweifelt hatten.

Wir haben Geschichten von Menschen gehört, die sich aus von Missbrauch geprägten Beziehungen lösten, von Menschen, die sich mit ihnen Nahestehenden, mit denen sie zerstritten waren, wieder versöhnten, und von Menschen, die bedeutende berufliche Veränderungen in Angriff genommen haben, nachdem sie ihren ständigen Kampf mit dem Essen und ihrem Körper nicht mehr zu führen brauchten. Uns wurde auch von Liebesbeziehungen berichtet, die für einige nicht möglich gewesen wären, solange sie mit Sorgen um ihren Körper und dem neuesten, zum Scheitern verurteilten Diätversuch beschäftigt waren. *Intuitiv abnehmen* hat all diesen Menschen die Freiheit gegeben, mit ihrem eigentlichen Leben fortzufahren, weil sie Selbstzweifel und Verzweiflung hinter sich lassen konnten.

*Intuitiv abnehmen* hat auch das Leben vieler unserer Berufskolleginnen und -kollegen verändert. Bei jeder Konferenz, an der wir teilnehmen, hören wir von Ernährungstherapeuten

und Psychotherapeuten, wie dankbar sie sind, dieses Buch zu haben, um es ihren Patienten weiterzugeben. Auch wir selbst haben festgestellt, wie hilfreich es ist, ein Buch zur Hand zu haben, das wir unseren Patienten mit nach Hause geben können, damit sie jederzeit darin nachschlagen können. Manche haben uns sogar gesagt, dass es ihnen hilft, sozusagen einen Teil von uns mit sich nehmen zu können, falls sie Unterstützung brauchen!

In dieser dritten Ausgabe von *Intuitiv abnehmen* haben wir einige Teile hinzugefügt, durch die wir hoffen, eine breitere Leserschaft zu erreichen und allen noch mehr Werkzeuge zur Verfügung zu stellen. Wir haben ein Kapitel neu aufgenommen, in dem wir intuitives Essen bei Kindern und Jugendlichen behandeln. Damit wollen wir Eltern helfen, die angeborene innere Essensweisheit ihrer Kinder zu bewahren. Und wir möchten Eltern dabei helfen, eine schwierige Beziehung wieder zu heilen, die sich vielleicht bei ihren Kindern rund ums Essen entwickelt hat. Wie schön wäre es, wenn alle Kinder das ihnen angeborene intuitive Essen ihr ganzes Leben lang beibehalten könnten!

In einem weiteren neuen Kapitel geht es um die Forschung, die sich mit der Wirkung von intuitivem Essen beschäftigt. Als wir das Konzept des intuitiven Essens entwickelten, haben wir Hunderte Untersuchungen durchgesehen, die zusammen mit unserer klinischen Erfahrung die Grundlage für die Prinzipien des intuitiven Essens bildeten. Auch wenn unser Konzept auf Annahmen beruht, die durch Untersuchungen abgesichert sind (oder genauer gesagt davon angeregt sind), ist das nicht dasselbe, als wenn wir sagen: »Untersuchungen zeigen, dass intuitives Essen tatsächlich wirkt.« Nun können wir das.

Als *Intuitiv abnehmen* zum ersten Mal erschien, hatten wir keine Ahnung, dass unser Konzept so viele Untersuchungen anregen würde. Heute gibt es bereits mehr als fünfundzwanzig allein zum intuitiven Essen, und darüber hinaus werden zurzeit einige weitere durchgeführt.

Das Kapitel über Essstörungen haben wir auf den neuesten Stand gebracht und schildern dort, wann und wie die Prinzipien des intuitiven Essens bei der Behandlung von Essstörungen eingesetzt werden können. Außerdem haben wir uns stärker darauf konzentriert, wie man durch Essen Zufriedenheit erlangt, und sehen diesen Aspekt als treibende Kraft beim intuitiven Essen.

Sie werden sehen, wie tiefgreifend die durchs Essen zu erlangende Zufriedenheit durch alle anderen Prinzipien in diesem Buch beeinflusst wird. Darüber hinaus haben wir im ganzen Buch an vielen Stellen Aktualisierungen vorgenommen. Zum Beispiel sind wir im Laufe der Jahre sensibel dafür geworden, welche Wirkung die Erwähnung von Zahlen auf unsere Leser hat. Ob sich diese auf ihr Körpergewicht, ihre Körpergröße oder auf Portionsgrößen beziehen, diese Zahlen können zu Vergleichen und negativen Gefühlen führen. Daher haben wir so weit wie möglich auf die Angabe von Zahlen verzichtet.

Im aktualisierten Anhang finden Sie wichtige Adressen und Informationen. Die »Schritt-für-Schritt-Anleitung« im Anhang haben wir beibehalten. Diese Übersicht ist eine Wohltat für alte und neue Leser auf ihrer Reise zum intuitiven Essen. Wenn Sie das Buch zum ersten Mal in der Hand haben, können Sie wählen: Vielleicht möchten Sie zunächst das ganze Buch lesen und dann die Übersicht, um sich den Prozess zu-

sammengefasst in Erinnerung zu rufen. Oder Sie lesen ein Prinzip nach dem anderen und nutzen gleich anschließend die Übersicht, um zu sehen, ob Sie auf dem richtigen Weg sind.

Schließlich möchten wir den vielen Menschen danken, die wir im Laufe der Jahre kennenlernen und mit denen wir arbeiten durften – sie waren unsere Lehrer und Inspiration. Danke!

# Einleitung

Wenn man für jede Diät wie bei einem Vielfliegerprogramm Punkte bekäme, hätte sich manch einer schon eine Reise zum Mond und zurück verdient. Die boomende Abnehmindustrie verdient in den USA fast 60 Milliarden Dollar im Jahr und könnte davon diese Reise für mehrere Generationen finanzieren (Bacon und Aphramor 2011). Wir scheinen unsere Autos mehr zu respektieren als unseren Körper. Stellen Sie sich vor, Sie bringen Ihr Auto regelmäßig zum Mechaniker, damit dieser es neu einstellt; doch nachdem Sie viel Geld und Zeit investiert haben, funktioniert es immer noch nicht. Dafür würden Sie sich ganz sicher nicht selbst verantwortlich machen! Doch trotz der Tatsache, dass 90 bis 95 Prozent aller Diäten erfolglos sind, machen die meisten Menschen sich selbst dafür verantwortlich, nicht jedoch die Diät. Ist es nicht merkwürdig, dass wir bei einer so hohen Misserfolgsrate von Diäten nicht das *Verfahren an sich* in Frage stellen?

Als wir beide uns selbstständig gemacht und begonnen haben, als Ernährungsberaterinnen zu arbeiten, kannten wir uns noch nicht. Doch wir haben unabhängig voneinander erstaunlich ähnliche Beratungserfahrungen gemacht, die uns unsere Arbeit überdenken ließen. Das brachte uns dazu, unsere Arbeitsweise grundlegend anders zu gestalten, und war Jahre später der Auslöser für dieses Buch.

Obwohl wir unabhängig voneinander praktizierten, schworen wir uns beide das Gleiche: Wir wollten nicht mehr mit Gewichtskontrolle arbeiten, was wir als Falle ansahen. Doch während wir versuchten, die Beratung zur Gewichtsabnahme zu vermeiden, bekamen wir von Ärzten weiterhin Patienten überwiesen. Normalerweise hatten sie zu hohen Blutdruck und einen zu hohen Cholesterinspiegel. Was auch immer ihre medizinischen Probleme waren, Gewichtsabnahme wurde als Schlüssel zu ihrer Behandlung angesehen. Wir aber wollten es anders machen. Unsere Patienten sollten erfolgreich sein, sie sollten zu der kleinen Gruppe von fünf bis zehn Prozent gehören, die tatsächlich abnehmen.

Wir entwarfen Essenspläne, angepasst an die Vorlieben und Abneigungen, den Lebensstil und die besonderen Notwendigkeiten unserer Patienten. Diese Pläne beruhten auf dem weit- hin anerkannten »Austauschsystem«, das von vielen für diabetische Essensplanung und Gewichtskontrolle benutzt wird. Wir sagten unseren Patienten, dass es sich nicht um eine Diät handelte, denn auch damals wussten wir schon, dass Diäten nicht funktionieren. Wir machten uns mit scheinbar vernünftigen Argumenten selbst vor, dass diese Essenspläne keine Diäten waren; schließlich konnten unsere Klienten zwischen Huhn, Pute, Fisch oder magerem Fleisch wählen. Sie konnten einen Bagel oder einen Muffin oder ein Toastbrot essen. Wenn sie unbedingt einen Keks wollten, konnten sie einen haben (nicht fünf!). Sie mussten sich niemals hungrig fühlen. Wenn sie ein unstillbares Verlangen nach einem bestimmten Nahrungsmittel hatten, dann sollten sie es ohne Schuldgefühl essen. Zugleich sagten wir ihnen sanft, aber bestimmt, dass es beim Erreichen ihres Ziels hilfreich sei, sich an ihre Pläne zu

halten. Jede Woche wurde gewogen, und schließlich erreichten sie ihr Zielgewicht.

Doch nach einiger Zeit riefen uns dieselben Patientinnen und Patienten an und baten erneut um Hilfe. Sie hatten wieder zugenommen. Sie entschuldigten sich dafür, aber aus irgendeinem Grund könnten sie sich nicht mehr an den für sie ausgearbeiteten Plan halten. Vielleicht bräuchten sie jemanden, der sie überwachte? Sie fühlten sich schuldig und demoralisiert.

Obwohl es *unser* Plan war, der nicht funktioniert hatte, nahmen unsere Patienten alle Verantwortung für das Scheitern auf sich. Sie vertrauten uns – wir waren die »großen Ernährungsexpertinnen«, die ihnen geholfen hatten abzunehmen. Daher hatten *sie* etwas falsch gemacht, nicht wir. Mit der Zeit wurde klar, dass irgendetwas mit unserem Ansatz nicht stimmte. All unsere guten Absichten verstärkten nur einige sehr negative, minderwertige Vorstellungen, die unsere Patienten von sich selbst hegten – dass sie nicht genügend Selbstdisziplin hätten, dass sie es nicht schaffen könnten und daher schlecht wären. Das führte zu einer Anhäufung neuerlicher Schuldgefühle.

Das war ein Wendepunkt. Wie konnten wir es moralisch vertreten, unseren Patienten Dinge beizubringen, die ernährungs-technisch und logisch betrachtet gesund zu sein schienen, aber gleichzeitig einen so emotionalen Aufruhr verursachten? Andererseits – wie konnten wir etwas unberücksichtigt lassen, das eine so tiefgreifende Wirkung auf die zukünftige Gesundheit der Patienten hatte?

Während wir uns mit diesen Fragen herumschlugen, arbeiteten wir uns durch Literatur, die eine völlige Abkehr von



Diäten empfahl. Dort wurde eine Art zu essen vorgeschlagen, bei der die Wahl völlig freigestellt wurde, ohne Rücksicht darauf, welche Nährwerte man zu sich nahm. Zunächst waren wir sehr skeptisch, wenn nicht sogar ablehnend. Wir reagierten mit selbstgerechter Empörung. Wie konnten wir als Ernährungswissenschaftlerinnen (offiziell registrierte Diätberaterinnen), die den Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit studiert hatten, eine Art zu essen gutheißen, die die Grundlage unseres Wissens und unserer Philosophie zu negieren schien?

Allerdings: Die gesunden Essenspläne halfen den meisten unserer Klienten nicht, ihr Gewicht auf Dauer zu kontrollieren. Trotzdem erschien uns der Ansatz, diese Art der Ernährung über Bord zu werfen, gefährlich.

Schließlich lösten wir den Konflikt, indem wir das Konzept des intuitiven Essens entwickelten. Es ist eine Brücke zwischen der wachsenden Anti-Diät-Bewegung und der Gesundheitsgemeinde. Während die Anti-Diät-Bewegung Diäten ablehnt und eine Akzeptanz des Körpers begrüßt (dankenswerterweise), wird oft versäumt, auf gesundheitliche Risiken aufmerksam zu machen. Wie kann man gleichzeitig eine Versöhnung mit verbotenen Themen rund ums Essen herbeiführen und gesund essen, ohne jedoch eine Diät zu machen? In diesem Buch sagen wir Ihnen, wie es geht.

Die meisten unserer Klientinnen fühlen sich in ihrem Körper nicht wohl, wissen aber nicht, wie sie das ändern sollen. *Intuitiv abnehmen* bietet Ihnen eine neue Art zu essen, bei der Sie nicht kämpfen müssen und die gesund für Körper und Geist ist. Es handelt sich um eine Vorgehensweise, die Sie von den Fesseln einer Diät befreit (die nur zu Entbehrung, Rebel-

lion und neuerlicher Gewichtszunahme führen). Es bedeutet, dass Sie zurück zu Ihren Wurzeln gehen und Ihrem Körper und seinen Signalen vertrauen.

Wir hoffen, dass Ihr Leben durch intuitives Essen eine positive Wendung nimmt – bei unseren Klientinnen hatte es diese Wirkung.

»Sagen Sie Ihren Leserinnen auf jeden Fall Folgendes: Wenn sie einen Essanfall haben, kann sich das als eine großartige Erfahrung herausstellen, weil sie in der Folge dieses Anfalls viel über ihre Gedanken und Gefühle lernen.«

»Wenn Sie eine Zeit lang abwarten, um herauszufinden, ob Sie wirklich Hunger haben, heißt das nicht, dass Sie nicht essen dürfen, wenn Sie merken, dass Sie *keinen* Hunger haben. Es ist nur eine Pause, um sicherzugehen, dass Sie nicht automatisch essen. Wenn Sie trotzdem essen wollen, können Sie das tun!«

»Wenn ich zu einer Beratungsstunde komme, fühle ich mich, als ob ich zum Beichten zu einem Priester gehe. Das kommt von all den Malen, die ich zu einem Diätberater gegangen bin und ihm nach dem Wiegen sagen musste, dass ich gesündigt hatte. Das Gefühl hat nichts mit Ihnen zu tun, es kommt von meiner inneren Essenspolizei.«

»Ich fühle mich, als wäre ich aus dem Gefängnis entlassen worden. Ich bin frei und denke nicht mehr die ganze Zeit nur ans Essen.«

»Manchmal ärgere ich mich, weil das Essen seine Magie verloren hat. Nichts ist mehr so reizvoll wie vorher, als es verboten war. Ich suche nach dem alten Nervenkitzel, der durch Essen bei mir ausgelöst wurde, aber mir ist klar, dass die auf-

regenden Momente in meinem Leben nicht mehr vom Essen herrühren.«

»Mit der Erlaubnis kommt die Wahl. Und es ist ein ungeheuer starkes Gefühl, etwas danach auswählen zu können, was ich selbst möchte, und nicht danach, was mir irgendjemand vorschreibt.«

»Nachdem ich meine Essanfälle aufgegeben hatte, fühlte ich mich manchmal ziemlich niedergeschlagen und manchmal sogar voller Wut. Ich merkte, dass das Essen meine schlechten Gefühle überdeckt hatte. Aber es hatte auch meine guten Gefühle überdeckt. Und lieber habe ich gute und schlechte Gefühle, als dass ich gar nichts fühle!«

»Als ich merkte, wie sehr ich Essen und Diäten benutzte, um mit meinem Leben klarzukommen, wurde mir plötzlich bewusst: Ich muss meine belastende Lebenssituation verändern, wenn ich jemals aufhören will, Essen als Bewältigungsstrategie einzusetzen.«

## **Achtsames Essen contra intuitives Essen – gibt es einen Unterschied?**

---

Als 1995 die erste Ausgabe von *Intuitiv abnehmen* herauskam, wurde der Begriff »achtsames Essen« noch kaum verwendet. Wir benutzten den Begriff »bewusstes Essen«, um zu beschreiben, dass man während des Essens diesen Vorgang ganz bewusst wahrnimmt. Vier Jahre später, 1999, wurde die erste Untersuchung zu »achtsamem Essen« veröffentlicht (Kristeller und Hallett 1999). Jetzt verwenden auch wir diesen Begriff oft, weil er inzwischen allgemein gebräuchlich ist.

Das von engagierten Experten verschiedener Disziplinen ins Leben gerufene *Center for Mindful Eating* (TCME) beschreibt drei wichtige Aspekte, die achtsames Essen kennzeichnen:

- Sich die positiven und nährenden Möglichkeiten bewusst machen, die durch das Herstellen und Konsumieren von Essen entstehen, während man seine eigene innere Weisheit respektiert.
- Essen auswählen, das sowohl genussreich als auch nährend ist, indem man alle Sinne einsetzt, um zu erforschen, zu kosten, zu schmecken und zu genießen.
- Lernen, sich der physischen Hunger- und Sättigungssignale bewusst zu sein, um sich von ihnen bei der Entscheidung leiten zu lassen, wann man zu essen anfängt und wann man damit aufhört.

Intuitives Essen schließt die Prinzipien des achtsamen Essens ein, beruht aber auf einer noch weiter reichenden Philosophie; dazu gehören die Probleme kognitiver Fehleinschätzungen und emotionalen Essens, die Zufriedenheit als der Hauptaspekt beim Essen, körperliche Aktivität/Bewegung, um sich gut zu fühlen, die Abkehr von der Diätmentalität, die urteilslose Anwendung von Ernährungsinformationen und das Respektieren des eigenen Körpers, egal, wie man sich mit dessen Form fühlt.

Intuitives Essen ist ein dynamischer Prozess, bei dem Geist, Körper und Essen in Einklang gebracht werden. Allen, die sich mit Essproblemen abmühen, können achtsames Essen und intuitives Essen beim Erlangen eines normalen Essverhaltens helfen.

# 1. Nie wieder Diät!

»Ich kann einfach keine Diät mehr machen. Sie sind meine letzte Rettung.« Sandra hatte ihr ganzes Leben lang eine Diät nach der anderen absolviert und wusste, dass sie keine mehr aushalten würde. Sie hatte alle hinter sich: Atkins, Dukan, Hollywood-, Kohlsuppen-, Grapefruit-, Glyx-, Low-Carb-, Low-Fat-Diät ... zu viele, um sie alle aufzuzählen. Sandra war eine Diätexpertin. Anfangs machten ihr Diäten Spaß, sie fand sie sogar belebend. »Ich dachte jedes Mal, dass *diese* Diät jetzt anders wäre.« Und so ging der Kreislauf von Neuem los, jeden Sommer. Aber die verlorenen Pfunde kamen immer wieder.

Sandra hatte einen absoluten Tiefpunkt erreicht, was Diäten anging. Doch inzwischen war sie mehr denn je von Essen und ihrem Körper besessen. Sie kam sich dumm vor. »Ich hätte mich schon lange darum kümmern und das in den Griff bekommen sollen.« Ihr war überhaupt nicht klar, dass es die Diäten selbst waren, die zu ihrem Zustand geführt hatten. *Diäten* waren der Grund, warum sie sich mehr und mehr mit Essen beschäftigte. *Diäten* hatten das Essen zu ihrem Feind gemacht. Wegen der *Diäten* hatte sie ein schlechtes Gewissen, wenn sie etwas aß, was nicht diätgerecht war – sogar in den Zeiten, in denen sie eigentlich gar keine Diät machte. *Diäten* hatten ihren Stoffwechsel träge werden lassen.

Sandra brauchte Jahre, um zu erkennen, dass Diäten nicht

wirken (ja, sie kannte die sich langsam ausbreitende Auffassung, dass Diäten nicht funktionieren, aber sie dachte immer, bei ihr wäre es anders). Während die meisten Experten und Konsumenten inzwischen akzeptieren, dass Modediäten nicht wirken, ist es hart für die Nation der körperbesessenen US-Amerikaner, daran zu glauben, dass sogar »sanfte Diäten« nutzlos sind. Den größten Teil ihres Lebens – seit sie mit vierzehn ihre erste Diät gemacht hatte – war Sandra in einem Gesellschaftsmythos unserer Zeit gefangen gewesen, der »großen Diät-Hoffnung«.

Mit dreißig hatte Sandra das Gefühl, festgefahren zu sein. Sie wollte noch immer abnehmen und fühlte sich unwohl in ihrem Körper. Aber während sie den Gedanken an eine weitere Diät nicht ertragen konnte, merkte sie nicht, dass ihre Probleme durch die Diäten selbst verursacht worden waren. Sandra war auch enttäuscht und wütend. »Ich weiß alles über Diäten«, sagte sie. Tatsächlich konnte sie Kalorien und Fettgramm aufsagen wie eine wandelnde Nährwertdatenbank. Das ist der große Widerspruch – abzunehmen, ohne wieder zuzunehmen, lässt sich normalerweise nicht durch Wissen erreichen. Wenn wir nur genügend Kenntnisse über Essen und Ernährung bräuchten, um normalgewichtig zu sein, dann hätten die meisten US-Amerikaner kein Gewichtsproblem. Die Informationen sind leicht erhältlich. Man braucht nur eine beliebige Frauenzeitschrift aufzuschlagen und findet jede Menge Diäten und Essensvergleiche.

Und je verbissener man Diäten angeht, desto weniger Erfolg hat man. Es ist wirklich sehr schmerzhaft, wenn man alles richtig gemacht hat und doch scheitert. Eine anschauliche Beschreibung dieser Wirkung gibt John Foreyt, ein be-

kannter Experte für Ernährungspsychologie. Er vergleicht den Prozess mit einer chinesischen Fingerfalle – ein hohler Zylinder aus Stroh, in den man an jedem Ende einen Zeigefinger steckt. Je kräftiger man versucht, die Finger herauszuziehen, je mehr Druck man ausübt, desto fester steckt man in der Falle. Man ist gefangen und frustriert.

## Symptome des Diät-Rückschlags

Mit Diät-Rückschlag bezeichnen wir die Nebenwirkungen von Diäten – sie können kurzfristig oder chronisch sein, je nachdem wie lange man schon Diäten macht. Vielleicht tritt anfangs nur eine Nebenwirkung auf, es können sich aber auch schon mehrere angesammelt haben.

Als Sandra zu uns kam, hatte sie die klassischen Symptome des Diäten-Rückschlags. Sie war nicht nur »diät-müde«, sie aß auch weniger und hatte bei ihren letzten Diätversuchen trotzdem Mühe abzunehmen. Andere Symptome sind zum Beispiel:

- *Allein der Gedanke, eine weitere Diät zu machen, löst das Bedürfnis oder ein großes Verlangen nach »sündigem« Essen und »fettigen Lieblingsspeisen« aus, zum Beispiel Eiscreme, Schokolade, Kekse usw.*
- *Nach dem Beenden einer Diät gibt man einem Essanfall nach und fühlt sich schuldig.* Eine Untersuchung ergab, dass bei 49 Prozent der Personen, die eine Diät beendet haben, Essanfälle auftreten.
- *Wenig Vertrauen in sich selbst, wenn es um Essen geht.*

Nun, jede Diät hat Ihnen beigebracht, Ihrem Körper oder dem Essen, das Sie ihm geben, nicht zu trauen. Obwohl es der Vorgang der Diät selbst ist, der Sie scheitern lässt, untergräbt jeder neue erfolglose Versuch Ihre Beziehung zum Essen.

- *Das Gefühl, dass man es nicht verdient zu essen*, weil man übergewichtig ist.
- *Immer kürzere Diättdauer*. Die Dauer einer Diät wird kürzer und kürzer. (Manche Diäten werben mit Sprüchen wie »Schlank in einer Woche« oder »Die 7-Tage-Diät«.)
- *Das letzte Abendmahl*. Vor jeder neuen Diät wissen Sie, dass Sie Sachen essen, die Sie eine Zeit lang nicht mehr essen werden. Deswegen steigt in dieser Zeit häufig die konsumierte Essensmenge. Das kann bei einer Mahlzeit oder über mehrere Tage der Fall sein. Diese letzte Stufe vor der »Diät-Reinigung« scheint fast eine Abschiedsparty vom Essen zu sein. Für eine unserer Klientinnen, Marilyn, fühlte sich *jede* Mahlzeit an, als sei sie ihre letzte. Sie aß jedes Mal, bis sie sich unangenehm voll fühlte, als hätte sie Angst, nie wieder zu essen. Und mit gutem Grund! Sie hatte Diäten gemacht, seit sie zwölf war – mehr als zwei Drittel ihres Lebens! Dazu gehörten auch Fastenperioden und Diäten mit wenigen Kalorien. Ständig kam die nächste Diät schon auf sie zu – also besser essen, solange es noch ging.
- *Rückzug aus der Gesellschaft*. Da es schwer ist, während einer Diät zu einer Party oder einem Abendessen zu gehen, lehnt man solche Einladungen häufig ab. Zuerst scheint das Vermeiden von Gelegenheiten, zu denen Essen in Gesellschaft gehört, ein weiser Entschluss



zu sein, der der Diät nützt. Doch solches Verhalten kann zum Problem werden. Da man oft Angst hat, die Kontrolle nicht aufrechterhalten zu können, spart man manchmal »Kalorien oder Fettgramme für die Party« auf, isst also vorher sehr wenig. Wenn man dann auf der Party erscheint, hat man Heißhunger und verliert die Kontrolle über sein Essverhalten.

- *Träger Stoffwechsel.* Bei jeder Diät lernt der Körper, sich besser für die nächste selbst auferlegte Hungersnot (die nächste Diät) zu rüsten. Der Stoffwechsel wird langsamer, während der Körper jede Kalorie effektiv ausnutzt, als wäre es die letzte. Je drastischer die Diät ist, desto stärker stellt der Körper auf Überlebensmodus um, bei dem er keine Kalorie wieder hergeben will. Den Stoffwechsel anzuhetzen, ist wie das Schüren eines Feuers. Wenn man das Holz wegnimmt, erlischt das Feuer. Um den Stoffwechsel anzuhetzen müssen wir eine ausreichende Menge Kalorien zu uns nehmen, sonst findet unser Körper einen Ausgleich und verlangsamt seinen Stoffwechsel.
- *Kaffeekonsum, um den Tag zu überstehen.* Kaffee und Diätgetränke werden oft missbraucht, um sich mit Energie versorgt zu fühlen, während man unterernährt ist.
- *Essstörungen.* Und schließlich sind häufige Diäten für manche Menschen der Einstieg in eine Essstörung (von Anorexie über Bulimie bis zu zwanghaftem Überessen).

Obwohl Sandra das Gefühl hatte, nie wieder eine Diät machen zu können, zeigte sich bei ihr das Phänomen des letzten Abendmahls. Sie aß größere Mengen als gewöhnlich und aß viel von ihren Lieblingsspeisen (sie dachte, dass sie diese nie

wieder sehen würde). Es war, als würde sie sich auf eine lange Reise vorbereiten und dafür Extrakleidung einpacken. Allein der Gedanke, an ihren Essproblemen zu arbeiten, versetzte sie in die Vor-Diätmentalität, etwas, das sehr häufig auftritt.

Während Sandra gerade die Zwecklosigkeit von Diäten zu verstehen begann, hatte sich ihr unbedingter Wunsch, schlank zu sein, nicht verändert – ein deutlicher Konflikt. Sie hielt noch immer an der Illusion dieses Schönheitsideals fest.

## Das Diät-Paradoxon

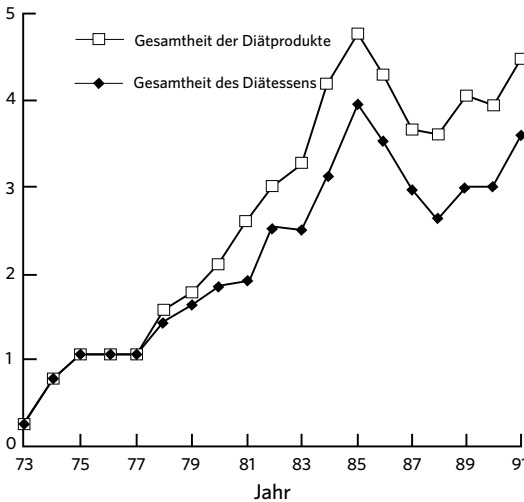
In unserer Gesellschaft ist das Streben nach einer schlanken Figur zum Schlachtruf geworden. Wer fett isst, fühlt sich schuldig. Man kann sich aber durch »gutes Verhalten« bewähren, indem man eine Diät anfängt oder zumindest die Absicht hat. Und so kommt der Entbehrungskreislauf der Diäten in Gang – der Kampf gegen die Pfunde und das darauf folgende »Sündigen«. Eine Woche Reiskracker, die nächste Woche Eis.

»Ich fühle mich schuldig, wenn der Verkäufer an der Kasse sieht, was ich kaufe«, klagte eine Klientin, die ihren Einkaufswagen mit Obst, Gemüse, Vollkorngetreide, Nudeln und einem kleinen Becher mit *echter* Eiscreme vollgepackt hatte. Als würden wir in einem Essenspolizeistaat leben, in dem die Essensmafia regiert. Und es gibt immer irgendein Diätangebot, das man nicht ablehnen kann. Eine Übertreibung? Nein. Eine 1993 in der Zeitschrift *Eating Disorders – The Journal of Treatment and Prevention* veröffentlichte Studie ergab, dass die Werbung für Diätprodukte (Diätlebensmittel, Abnehmhil-

fen und Essen für bestimmte Diätprogramme) zwischen 1973 und 1991 in den USA fast linear zugenommen hat.

Die Forscher stellten auch fest, dass es einen parallelen Trend im Auftreten von Essstörungen gibt. Sie vermuten einen Zusammenhang zwischen dem Druck der Medien (über die Werbung), Diät zu halten, und der Zunahme von Essstörungen.

## Prozentanteil an der Gesamtwerbung



Die Gesamtsumme der Werbung für Diätprodukte und Gesamtsumme der Werbung für Diätessen in Prozentanteilen an der gesamten Werbung 1973 bis 1991.

Nachdruck mit Genehmigung von: Wiseman, Claire et al.: *Increasing pressure to be thin: 19 years of diet products in television commercials.* (Zunehmender Druck, dünn zu sein: 19 Jahre Diätprodukte in der Fernsehwerbung) *Eating Disorders: The Journal of Treatment & Prevention.* 1 (1): 55, 1993.

Aber weniger wiegen zu wollen ist nicht nur ein Problem von Frauen (obwohl der Druck auf Frauen deutlich größer ist). Die Verbreitung von Light-Bier-Werbung hat den Samen des Körperbewusstseins auch in die Köpfe der Männer gepflanzt – ein schlanker Bauch ist besser als ein Bierbauch. Dazu passen Männerzeitschriften wie *Men's Fitness* und *Men's Health*.

Und traurigerweise haben wir bereits die erste Generation derjenigen in die Welt gesetzt, die schon als Kinder auf ihr Gewicht achten. Untersuchungen haben gezeigt, dass bereits Schulkinder sich ständig mit ihrem Gewicht beschäftigen – der Spiegel einer Nation, die von Körpergewicht geradezu besessen ist.

## Diäten können nicht gegen die Natur ankommen

Eine Diät ist eine Form des Hungerns. Die erste Gelegenheit richtig zu essen wird oft mit solcher Intensität erlebt, dass es sich unkontrollierbar anfühlt, wie eine Verzweiflungstat. Dennoch handelt es sich um eine normale Reaktion auf das Hungern. Und trotzdem führen die meisten das übermäßige Essen nach einer Diät auf Charakterschwäche oder mangelnde Willenskraft zurück. Diese Interpretation untergräbt nach und nach das Vertrauen in sich selbst, mit Essen vernünftig umgehen zu können. Jeder Verstoß gegen eine Diät, jede Situation, bei der man sich außer Kontrolle fühlt, ist die Grundlage der »Diätmentalität«. Die anscheinend richtige Lösung – »beim nächsten Mal gebe ich mir mehr Mühe« – funktioniert wie die chinesische Fingerfalle. Man kann die biologischen Ge-

setze nicht außer Kraft setzen. Es geht nicht um Willenskraft. Wenn man unterernährt ist – ob nun durch eine Hungersnot oder durch eine selbst auferlegte Diät –, ist man von Essen besessen.

Vielleicht machen Sie keine Diät, sondern essen im Namen von Gesundheit und Fitness nur achtsam. Aber um jeden Preis Fett oder Kohlenhydrate zu vermeiden ist im Wesentlichen das Gleiche wie eine Diät und hat häufig Unterernährung zur Folge. Es gibt viele Formen der Diät und viele Typen von Diät-Durchführenden – mehr dazu im nächsten Kapitel.

## **Das Durchführen einer Diät erhöht Ihr Risiko, mehr zuzunehmen!**

---

Wenn Diätprogramme der gleichen strengen Prüfung wie Medikamente unterzogen werden müssten, würden sie niemals zugelassen werden. Stellen Sie sich zum Beispiel ein Asthma-Medikament vor, das Ihnen das Atmen ein paar Wochen lang erleichtert, aber langfristig dazu führt, dass Ihre Atemfähigkeit und der Zustand Ihrer Lungen sich verschlechtern. Würden Sie sich wirklich auf eine Diät einlassen (auch wenn es eine so genannte »sanfte Diät« ist), wenn Sie genau wüssten, dass sie dazu führen kann, dass Sie noch mehr zunehmen?

Einige ernüchternde Studien belegen, dass Diäten Gewichtszunahme fördern:

- Ein Forscherteam der University of California, Los Angeles kam nach der Durchsicht von einunddreißig Langzeitstudien zu dem Schluss, dass Diäten ein zuverlässiger Vorhersagefaktor für Ge-

wichtszunahme sind – bis zu zwei Drittel der Betroffenen nahmen nach einer Diät mehr zu, als sie abgenommen hatten (Mann et al. 2007).

- Eine Untersuchung an fast siebzehntausend Kindern im Alter von neun bis vierzehn Jahren ergab: »... langfristig sind Diäten zur Gewichtskontrolle nicht nur unwirksam, sondern könnten Gewichtszunahme noch fördern.« (Field et al. 2003).
- Laut einer über fünf Jahre gehenden Studie (Neumark-Sztainer et al. 2006) hatten Teenager, die Diäten durchführten, ein zweifach höheres Risiko, übergewichtig zu werden, als Teenager, die keine Diät machten. Zu Beginn der Studie wogen die Diät-Durchführenden nicht mehr als die Gleichaltrigen, die keine Diät machten. Das ist wichtig, denn wenn die Diät-Durchführenden mehr gewogen hätten, wäre das ein Störfaktor (der andere Faktoren als die Diät einbeziehen würde, zum Beispiel Vererbung).

Eine aktuelle Studie mit über zweitausend Zwillingspaaren aus Finnland im Alter zwischen 16 und 25 Jahren ergab, dass das Durchführen einer Diät selbst, unabhängig von der Vererbung, in signifikantem Zusammenhang stand mit beschleunigter Gewichtszunahme *und* einem erhöhten Risiko, übergewichtig zu werden (Pietiläinen et al. 2011). Bei Zwillingen, die nur einmal bewusst über eine bestimmte Periode versuchten abzunehmen, war die Wahrscheinlichkeit fast zwei- bis dreimal so hoch, übergewichtig zu werden, wie bei den Zwillingen, die nie irgendeine Art Diät gemacht hatten. Darüber hinaus stieg das Risiko, übergewichtig zu werden, mit jeder Diät weiter an.

Aber abgesehen von derartigen Untersuchungen – was haben Ihre eigenen Erfahrungen mit Diäten Ihnen gezeigt? Viele unserer Patientinnen und Workshop-Teilnehmerinnen erzählen uns, dass sie ihre erste Diät leicht fanden – die Pfunde purzelten nur so. Aber diese

erste Diäterfahrung ist die Verführungsfalle, die das vergebliche Streben nach Gewichtsverlust durch Diäten in Gang setzt.

Biologisch gesehen erlebt Ihr Körper den Verlauf einer Diät als Hungersnot. Ihre Körperzellen wissen nicht, dass Sie Ihre Nahrungsaufnahme absichtlich einschränken. Ihr Körper wechselt in den ihm seit Urzeiten eigenen Überlebensmodus – der Stoffwechsel verlangsamt sich, und das Verlangen nach Essen wird stärker. Und mit jeder Diät lernt der Körper und passt sich an, was in neuerlicher Gewichtszunahme endet.

## 2. Welcher Esstyp sind Sie?

Vielleicht halten Sie noch immer Diät und wissen es gar nicht! Es gibt viele Ernährungsstile, die in Wirklichkeit unbewusste Formen von Diäten sind.

Ein Beispiel dafür ist Ted. Er kam zur Beratung, weil er abnehmen wollte. Ted war fünfzig und erzählte, er hätte nur viermal ernsthaft eine Diät gemacht. Als er die Buchtitel in unserer Praxis durchsah (Texte zu übermäßigem Essen, Essstörungen und so weiter), stellte er fest: »Sie arbeiten viel mit ernsthaften Ernährungsproblemen... nun, die habe ich nicht.« Ted sah sich selbst als einen vorsichtigen Esser. Doch es stellte sich heraus, dass er unbewusst ständig Diät hielt. Er aß in einem solchen Maß zu wenig, dass er nachmittags fast ohnmächtig wurde. Der Grund: Er war immer unglücklich mit seinem Gewicht gewesen! Ted fuhr morgens eine Stunde in bergiger Gegend Rad, dann aß er zu Hause ein kleines Frühstück. Sein Mittagessen bestand normalerweise aus Salat und einem Eistee (das mag gesund klingen, enthält aber zu wenig Kohlenhydrate). Zur Abendessenzeit schrie Teds Körper nach Essen. Ted litt dann nicht nur unter einem ernsthaften Kaloriendefizit, sondern auch unter einem Mangel an Kohlenhydraten. Die Abende wurden zu großen Fressorgien! Ted meinte ein Problem mit dem »Essensvolumen« und ein zu starkes Verlangen nach Süßem zu haben. In Wirklichkeit litt er an



der Diätmentalität, weswegen sein Körper mit abendlichen Essanfällen und Verlangen nach Süßem reagierte. Auch wenn Ted keine bestimmte Diät einhielt, hatte er von jeder Diät eine Reihe Ernährungsregeln im Kopf (und im Laufe der Zeit wurden es immer mehr), die fast völlig verhinderten, dass er noch normal essen konnte. Das ist ein Zustand, der uns bei unseren Patienten dauernd begegnet – sie tragen Altlasten von Diäten mit sich, die unter anderem zu folgenden Symptomen führen: krampfhaftes Vermeiden bestimmter Nahrungsmittel, das Gefühl, die Kontrolle verloren zu haben, sobald man etwas »Sündhaftes« isst, ein schlechtes Gewissen, wenn man eine selbst auferlegte Regel bricht (zum Beispiel »Du sollst nicht nach sechs Uhr abends essen«) und so weiter. Typisch sind dabei Phasen vorsichtigen Essens, denen eine Phase folgt, in der man sich gehen lässt, dann zahlt man dafür, indem man wieder eine Diät macht oder noch vorsichtiger isst.

## Die Esspersönlichkeiten

Um Ihnen beim Erkennen Ihres persönlichen Ess- oder Diätstils zu helfen, haben wir drei Essstile herausgearbeitet: den vorsichtigen Essstil, den professionellen Diätstil und den unbewussten Essstil. Diese bestimmen das Verhalten auch, wenn man gerade nicht Diät hält. Es kann sein, dass sich Ihr Verhalten mehreren Essstilen zuordnen lässt, obwohl wir festgestellt haben, dass es meist eine vorherrschende Tendenz gibt. Bestimmte Ereignisse können zu einem Wechsel der Esspersönlichkeit führen. Einer unserer Klienten zum Beispiel, ein Steueranwalt, war normalerweise ein vorsichtiger Esser,

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Elyse Resch, Evelyn Tribole

## **Intuitiv abnehmen**

Zurück zu natürlichem Essverhalten

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 448 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-17386-0

Goldmann

Erscheinungstermin: August 2013

Intuitiv schlank und schön!

Schluss mit dem Diätwahn und zurück zu einem natürlichen Körpergefühl und Essgenuss ohne schlechtes Gewissen – diese Botschaft vermitteln die beiden Autorinnen in ihrem Buch „Intuitiv Abnehmen“. Denn wer bewusst und ohne Schuldgefühle isst und auf seinen Körper hört, der wird lernen seinen Körper zu akzeptieren. So fällt es ganz leicht, stressfrei und auf natürliche Weise abzunehmen.