

## Wie erleben Sie Ihr Essverhalten?

- Vertrauen Sie Ihrem Hungergefühl? – und Ihrem Sättigungsgefühl?
- Machen Sie sich häufig Gedanken über das Essen, Kalorien, Ihre Figur?
- Haben Sie strikte, selbst auferlegte Regeln, was Sie essen und was nicht?
- Fühlen Sie sich durch diese Regeln im Alltag manchmal eingeschränkt?
- Sagen Sie Verabredungen oder Einladungen manchmal ab, weil Sie nicht wissen, was es zu essen gibt?
- Trägt Ihr persönlicher Ernährungsplan (Diät) dazu bei, dass Sie sich selbstbewusster fühlen?
- Haben Sie Schuldgefühle, wenn Sie sich nicht an Ihren Ernährungsplan halten?
- Können Sie das Essen genießen?
- Essen Sie langsam und bewusst oder verschlingen Sie Ihre Mahlzeiten?
- Richten Sie sich beim Essen nach Ihrem Hunger- und Sättigungsgefühl?
- Essen Sie als Trost, bei Frust, Einsamkeit, Ärger, Trauer etc.?
- Benutzen Sie das Essen als Zeitvertreiber bei Langeweile?
- Essen Sie zur Beruhigung bei Stress?
- Haben Sie Essanfälle oder das Gefühl von Kontrollverlust beim Essen?
- Empfinden Sie Scham- und/oder Schuldgefühle nach dem Essen?

Es gibt unterschiedliche Ausprägungen von gesundem bis ungesundem Essverhalten. Gesund isst in der Regel,

- wer sich keine unnötigen Verbote auferlegt bei der Auswahl von Nahrungsmitteln, wer von allem in ausgewogener Masse isst,
- wer sich nach seinem Hunger- und Sättigungsgefühl richtet bei der Menge und Häufigkeit der Mahlzeiten
- wer Gefühle nicht mit Essen beantwortet, ebenso Stress und Langeweile

Weicht man stark von diesen Verhaltensweisen ab, sollte man eine Beratung in Erwägung ziehen, um eine (weitere) Verminderung der Lebensqualität zu stoppen und nicht in eine Essstörung zu rutschen. Sollte der Eindruck bestehen, es habe sich bereits eine Essstörung entwickelt oder das persönliche Essverhalten beeinträchtigt die Lebensqualität bereits, ist ebenfalls professionelle Unterstützung zu empfehlen. Denn je früher eine Essstörung erkannt und angegangen wird, desto besser sind die Heilungschancen und damit auch die Chancen, den Kopf wieder frei zu haben für Erfreulicheres als die ständigen Gedanken ums Essen.

Eine ausgeprägte Beschäftigung mit dem Thema Essen und Ernährung (bei ansonsten körperlicher Gesundheit) kann uns helfen, andere Probleme nicht so stark zu spüren. Unangenehme Ereignisse und Gefühle können durch den Fokus auf das Essen abgeschwächt oder sogar abgewehrt werden. Längerfristig engen die Gedanken ums Essen, die ‚richtige‘ Ernährung jedoch immer mehr ein, verdrängen andere Lebensthemen und hindern daran, die eigentlichen Bedürfnisse wahrzunehmen. So können hinter dem dringenden Bedürfnis, sich ‚gesund‘ zu ernähren zum Beispiel das Bedürfnis nach Halt und Orientierung im Leben stehen, dass zum Beispiel durch einen Verlust (des Arbeitsplatzes, des Partners etc.) hervorgerufen werden kann. Nicht selten verbirgt sich hinter dem Versuch, sich ‚richtig‘ zu ernähren und dem Wunsch nach der idealen Figur auch das Bedürfnis nach Beachtung und Anerkennung und damit schlussendlich nach einem besseren Selbstwertgefühl. Ist

jemand auf eine vermeintlich gesunde Ernährung fixiert, nennt man das Orthorexie. In der Regel sind es die Partner, FreundInnen und Angehörige, die sich zuerst Sorgen machen. Auch Sie können sich für eine Beratung an mich wenden. Häufig geht es dann um die Frage: Wie kann ich ihr/ ihm verständlich machen, dass das nicht gesund ist, was sie/er tut? – Auch Männer sind zunehmend von diesem Thema betroffen.

Wahrhaft gesunde Ernährung orientiert sich nicht an strengen Ernährungsregeln, sondern am Hunger- und Sättigungsgefühl und einer ausgewogenen Ernährung, in der mehr oder weniger alle Nahrungsmittel einen Platz haben. Unangenehme Gefühle werden weder durch stark kontrolliertes Essen verdrängt, noch mit Essen kompensiert. Zwanghaft gesundes Essverhalten geht nicht selten mit einer ausgeprägten Essstörung (Magersucht, Bulimie, Esssucht) einher oder früher oder später in diese über.

Menschen, die eher zu beliebigem Essen mit Kontrollverlust tendieren, neigen eher zu Übergewicht. Nicht selten tritt Übergewicht zusammen mit esssüchtigem Verhalten auf (Esssucht/Binge Eating Disorder). Um das Übergewicht und/oder esssüchtige Verhalten zu verändern, spielen nebst individuell angepasster, langfristig geeigneter Ernährung und regelmässiger Bewegung auch ein angemessener Umgang mit Gefühlen und Bedürfnissen eine wichtige Rolle. Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen, auszuhalten und angemessen zu beantworten, ist eine wichtige Schlüsselkompetenz, um nicht zum Essen zu greifen, wenn man sich einsam fühlt, traurig, gestresst etc. Hier können Ihnen die Kurzzeitberatungen helfen.

## Im Beratungsprozess lernen Sie,

- Ihre eigentlichen Bedürfnisse wieder wahrzunehmen und angemessen zu erfüllen
- Ihre Gefühle wieder zu fühlen und die darin verborgenen Wünsche zu erkennen
- negative, abwertende Gedanken zu erkennen und zu verändern
- sich wieder wertvoll zu fühlen, unabhängig davon wie Sie sich ernähren
- sich wieder Ihrem Hunger- und Sättigungsgefühl anzuvertrauen
- wieder Raum zu schaffen für andere Themen
- sich mit sich selbst und im Kontakt mit anderen Menschen wieder wohler zu fühlen
- in Beziehung zu sein, ohne sich zu verlieren: sich für die eigenen Bedürfnisse einzusetzen
- sich selbst gegenüber eine liebevoll beobachtende Haltung zu entwickeln



Bei Bedarf und Wunsch arbeite ich mit Ernährungsberaterinnen zusammen, die mit diesen Themen vertraut sind. Sollte sich zeigen, dass es sich bereits um eine ausgeprägte Essstörung handelt, helfe ich Ihnen einen geeigneten und für Sie stimmigen Therapieplatz zu finden.