

100% ECHTES LEBEN

02 – 2019

emotion

Dossier

Essen

Wir wollen gesund leben. Aber was ist gut, was stresst?

Lieben

Neue Chancen: Online-Dating mit persönlichem Zuschnitt

Schlafen

„Ich bleib' liegen!“ Ein Plädoyer für mehr Auszeit-Tage im Bett

„Irgendwann musst du lernen, deinem Gefühl zu trauen!“

SONJA GERHARDT
Schauspielerin

Unsere Frauen 2019

Was sie für uns bewegen wollen

Neustart in kleinen Schritten!

Egal, ob mit 25, 35, 45, 55 ...
Wie wir mit gar nicht so viel Veränderung
unser Leben jetzt wieder passend machen

MÜTTER VS. KINDERLOSE
„Lasst uns den ewigen Streit beenden!“

ZUM JAHRESANFANG
Die besten Selbstcoaching-Journale

DEUTSCHLAND 4,90 €
ÖSTERREICH 5,90 €
SCHWEIZ 9,50 SFR



Warum werden wir nicht satt?

So viel zu essen, überall. Und doch bleibt oft eine Leere im Bauch. Auf der Suche nach dem Rundum-gut-Gefühl jagen wir deshalb jedem Trend hinterher. Aber das entsteht nicht durch Superfood, sondern etwas ganz anderes

Text Corinne Luca

In meinem Leben habe ich bisher vier Kleidergrößen getragen, ohne dass ich mich in Größe 34 besonders wohl oder in Größe 40 besonders unwohl gefühlt habe. Ich habe mir eine Diät häufiger vorgenommen, als ich sie tatsächlich gemacht habe. In meinen Zwanzigern habe ich ein Jahr vegetarisch gelebt, heute esse ich hin und wieder vegan. Ich habe eine bereits früh entdeckte Abneigung gegen bestimmte Lebensmittel (Schwarzwurzeln) und stets neu entstehende Leidenschaften für Altbekanntes (Kaiserschmarrn) und Neues (Bowls mit Sushi-Reis). Ich weiß, was Low Carb und was Paleo ist. Ich habe im Supermarkt schon mal nach Açaí-Püree oder Matcha-Pulver gegriffen.

Kurzum: Ich könnte von mir behaupten, eine ziemlich normale Beziehung zum Essen zu haben. Das stimmt aber nicht. Es stimmt nicht für mich, und es stimmt nicht für die meisten von uns. Wir essen, aber wir werden nicht satt, wir sind nicht ausgeglichen, nicht zufrieden. Der Gedanke an unsere Ernährung macht uns viel zu oft unruhig. Das liegt aber nicht daran, dass wir den falschen Leitlinien folgen oder mehr gesättigte Fettsäuren essen sollten. Es liegt schlicht daran, dass es in unserer gesundheits- und schönheitsbewussten Welt kaum noch möglich ist, ein „naiver“, unbeflüsterter Esser zu sein. Freunde, Fernsehköche, Werbung, Ministerien und Ratgeberbücher werden täglich und oft ungefragt zu unseren Ernährungsberatern. Ihre Tipps und Warnhinweise lassen uns nicht selten in ziemlicher Verwirrung zurück. Wie war das noch mal: Machen Nudeln jetzt dick und ist Milch Gift oder gut für die Knochen? An sich ist ja gut, sich schlau zu machen, Nahrung nicht einfach so in sich hineinzustopfen,

ohne zu wissen, was in ihr drinsteckt. Schwierig wird es nur, wenn bei unserem neuen Gesundheitsbewusstsein immer die Angst vor der Gesundheitsgefährdung mitschwingt. Wenn es nur noch Gesund-oder-krank-Meldungen sind, mit denen wir versorgt werden. Weil ein „gutes“ Lebensmittel uns vielleicht schützen kann, aber ein Bissen von einem „bösen“ uns ganz sicher gleich einen Schritt näher ans Grab bringt. Auf Dauer macht uns das ein schlechtes Gewissen und schürt die Angst vor falschem Essen, dem falschen Körper, vor Krankheit, dem Zudick- oder Zu-dünn-Sein und überhaupt vor dem Irgendwie-nicht-richtig-Sein. So schwanken viele von uns neuerdings zwischen den Extremen: essen Dinge, die ihnen nicht wirklich schmecken, und versagen sich Genuss, um dann wieder hastig und unüberlegt herunterzuschlucken, was gerade verfügbar ist. Nicht selten, weil das detaillierte Ernährungs-Monitoring zusätzlichen Stress auslöst.

Ich nenne dieses Verhalten bei mir liebevoll den „Chiasamen-Chips-Zyklus“. Wann immer ich vermeintlich gesündigt habe, muss etwas Supergesundes her, um den Mangel auszugleichen. Dabei ist niemand von uns mangelernährt. Von einem Snack oder einer ungesünderen Mahlzeit bekommt keiner ein Nährstoffdefizit. Es kommt darauf an, was wir regelmäßig über längere Zeit essen. Da macht ein Schokoriegel keinen Unterschied und das tollste Superfood auch nicht. Diese Wundermittel voller Mineralstoffe, Vitamine oder Antioxidantien brauchen wir sowieso nicht, sagt Medizinerin Karin Michels von der Universität Erlangen. Ihr Vortrag über „Kokosöl und andere Ernährungsmärkte“, der auch auf Youtube verfügbar ist, räumt mit den Mythen

auf, die oft nur ein „super“ verdienen – und zwar das in „super-teuer“. Einen gesundheitlichen Mehrwert im Vergleich zu einheimischen Früchten und Gemüse, zu Mohrrübe oder Schwarzbrot gibt es nicht. Dafür sind Superfoods nicht selten mit Schadstoffen belastet und bergen das Risiko für Überempfindlichkeiten, von ihrer Ökobilanz ganz zu schweigen.

nun geht es beim Essen aber nicht nur darum, was wir essen, sondern auch um das Wie und Warum. Dabei spielen unsere Gefühle eine Rolle, genauso wie die eigene Selbstwahrnehmung. Essen kann uns zum Beispiel Halt geben, wenn der Rest unseres Lebens unkontrollierbar scheint. Hunger verspüren wir nicht nur aus biologischen, sondern oft auch aus emotionalen Gründen. Nahrung kann uns trösten, ablenken oder betäuben, bewahrt uns dann aber leider nicht vor dem Kater danach. Wer seinen emotionalen Hunger immer wieder mit Essen stillt, wird sich langfristig schlechter fühlen als vorher. Deshalb lohnt es sich, sich mit der Ursache des eigenen inneren Unbehagens zu befassen. Sonst verlernen wir nach und nach, unser gesundes Sättigungsgefühl zu erkennen, und verlieren unsere Intuition dafür, was unser Körper gerade wirklich braucht.

Schwarzwälder Kirschtorte oder Apple-Cinnamon-Crumble? Die Antwort auf die Frage, worauf wir Appetit haben, ist heute oft auch identitätsstiftend. Essen ist Lifestyle und wir bewegen uns von einer Sensibilisierung für gesunde Ernährung hin zu einer oft mit viel Ehrgeiz betriebenen Möglichkeit der Selbstoptimierung. So wird das, was wir essen, bei vielen zum Ausdruck der eigenen Lebensphilosophie, die vehement verteidigt wird. „Richtige Ernährung ist ein Kriegsschauplatz geworden“, sagt Christoph Klotter, Gesundheits- und Ernährungsexperte an der Universität Fulda. Sie dient dem Selbstmarketing und der Abgrenzung. Nicht selten werden die eigenen Essgewohnheiten dafür benutzt, um sich über andere zu erheben. Wenn bei den Dingen auf unseren Tellern aber so viele Subtexte mitschwingen, dann haben wir unser Essen problematisiert und sind kaum noch in der Lage, uns normal zu ernähren. Höchste Zeit, sich das Essen zurückzuerobern, findet Klotter – durch den Verzicht auf das ständige Analysieren und mehr Gelassenheit.

Die gute Nachricht ist: Auch wenn wir jetzt vielleicht glauben, dass wir uns auf die Signale unserer Bäuche und Köpfe kaum noch verlassen können, konnten wir es ein-

*Hunger nach
Liebe, Sehnsucht
nach Kontrolle,
Abgrenzung und
Selbstmarketing:
Bei den Dingen,
die auf unseren
Tellern liegen,
schwingen viele
Subtexte mit.
Zu viele*

mal und können es wieder lernen. Denn es gibt eine Gruppe, die intuitiv isst, wann und was sie braucht, wenn man sie lässt: Kleinkinder. Sie suchen sich ihre Nahrung nicht auf der Grundlage von Ratgebern aus und wissen noch wenig über die Botschaften hinter Essen und Körperformen. Die US-amerikanische Wissenschaftlerin Leann Birch widmete beinahe ihr ganzes Forscherleben dem Essverhalten von Kindern. Sie fand heraus, dass diese evolutionär bedingt Süßes lieber mögen als Saures und sich durchaus stark an ihrer Umwelt orientieren, indem sie zum Beispiel Nahrung bevorzugen, die von Personen gegessen wird, die ihre Muttersprache sprechen. Aber Kinder sind auch die geborenen Gesundesser, wenn man ihnen ein entsprechendes Angebot zur Verfügung stellt. Birch stellte fest: Bis ins Vorschulalter hinein haben Kinder die angeborene Fähigkeit, ihre Nahrungsaufnahme genau dem anzupassen, was ihr Körper gerade zum Wachsen braucht. Dabei kann ihre Kalorienzufuhr von Mahlzeit zu Mahlzeit sehr unterschiedlich sein, Eltern können ein Lied davon singen. Über einen längeren Zeitraum gesehen glichen sich aber Nährwerte und Kalorien immer wieder aus. Wer wieder unbelastet essen möchte, kann von Kindern eine Menge lernen.

gutes und gesundes Essen braucht also keine Selbstdisziplin, keine Superfoods und keinen Ernährungsratgeber nach dem nächsten: Es braucht vor allem wieder mehr Zeit und Aufmerksamkeit. Wir können unserem Appetit bessere Rahmenbedingungen schaffen, indem wir ihm verschiedene Möglichkeiten bieten und keine mit Verboten belegen. Indem wir unsere Sinne wieder einsetzen, Neues entdecken, schmecken und genießen. Wenn wir uns die Zeit nehmen, werden uns nach und nach Hunger, Sättigung und unsere Gedanken und Gefühle rund ums Essen wieder bewusst. Der wichtigste Maßstab zur Orientierung ist dabei unser Hunger, ein gutes Gefühl, das wir nicht vermeiden müssen. Mithilfe des Hungers zeigt uns unser Körper, wann der richtige Zeitpunkt ist, um zu essen. Über den Appetit zeigt er uns, worauf er Lust hat. Gesunde Menschen brauchen im Hinblick auf ihre Ernährung eigentlich nur eines zu tun: auf die Signale ihres Körpers zu hören. Nur das Hinhören müssen wir wieder lernen, es ist nichts für Ungeduldige und klingt auch nicht so sexy wie das nächste Superfood. Aber es funktioniert auf lange Sicht. Daneben können ein paar altbekannte Hinweise helfen: Unser Sättigungsgefühl braucht circa 20 Minuten, bis es einsetzt. Wir neigen dazu, es nicht zu spüren, wenn unsere Teller und Portionen zu groß sind. Deshalb lohnen sich Pausen beim Essen genauso, wie das Besteck einmal zwischendurch abzulegen und generell gründlicher zu kauen. Das fördert auch die Nährstoffaufnahme. Ebenso ist essen am Tisch günstiger als essen aus der Packung, am besten begleitet von guten Gesprächen und nicht vorm Fernseher. Und immer gilt: Nichts verändert sich von heute auf morgen, also sollten wir Geduld mit uns haben. Es kostet Zeit, aber es ist das, was wirklich satt macht.

E