

# Guten Appetit!

So lernen Sie, intuitiv zu essen



**E**ssen: Was eigentlich ein herrlicher Genuss sein sollte, ist für viele Menschen zu einer komplizierten, mit viel innerem Kraftaufwand verbundenen Angelegenheit geworden. So mehren sich die Stimmen, die die Rückkehr zu einem intuitiven Essen proklamieren. Unsere Ernährungsexpertin, die Diplom-Ökotrophologin *Sabine Schulz*, hat sich für uns mit dem Buch „Am I really hungry?“ der Amerikanerin *Jane Bernard* befasst. Hier ihre **simplify**-Anregungen daraus:

## Was ist intuitives Essen?

Intuitives Essen bedeutet so zu essen, dass es Ihnen guttut. Dazu nehmen Sie die Bedürfnisse Ihres Körpers wahr, statt Ihre Nahrungsaufnahme mit starren (Diät-)Plänen zu reglementieren und Nahrungsmittel in „gute“ und „schlechte“ einzuteilen. Intuitives Essen heißt: mit Freude essen. Dadurch wird es zu einer guten Investition in Ihre Zukunft. Wie viele gute Entscheidungen in Ihrem Leben haben Sie „aus dem Bauch heraus“ getroffen? Was liegt da näher, als auch in puncto Ernährung auf Ihren Bauch zu hören. Auf Englisch heißt Bauchgefühl übrigens „gut feeling“ – Darmgefühl.

## Hunger ist nicht gleich Hunger

*Bernard* unterscheidet 4 verschiedene Arten von Hunger, die jeweils durch einen anderen Mangel hervorgerufen werden.

**1. Körperhunger:** Zeigt sich meist körperlich – Magenknurren, flaes Gefühl etc. Kann sich aber auch aufs Gehirn

auswirken: Haben Sie nichts im Magen, tun Sie sich schwer mit der Konzentration oder werden unleidlich.

**2. Geistiger Hunger:** Ihr Kopf ist unterfordert, Sie sind gelangweilt. Sie sehnen sich nach intellektueller Beschäftigung, nach Gesprächen oder nach einem Hobby, das Sie auch geistig in Anspruch nimmt.

**3. Emotionaler Hunger:** Sie sind einsam, fühlen sich leer oder haben Angst. Um diesen Hunger zu stillen, brauchen Sie Spiel, Kunst, Liebe, Inspiration.

**4. Intuitiver Hunger:** Entsteht, wenn Sie Klarheit, Ausgeglichenheit und Sinn vermissen. All das können Sie sich nicht von außen holen (und schon gar nicht durchs Essen), sondern aus Ihrem Inneren!

## Ordnen Sie Ihren Hunger richtig ein

Wenn Sie das Bedürfnis spüren, etwas zu essen, sollten Sie sich fragen: Ist es tatsächlich Körperhunger? Hier drei beispielhafte Situationen, in denen Sie geistigen, emotionalen oder intuitiven Hunger leicht mit Körperhunger verwechseln können:

- Sie erledigen eine monotone Aufgabe, die Sie schon lange vor sich hergeschoben haben.
- Sie sitzen planlos herum, weil der Freund, mit dem Sie sich verabredet haben, kurzfristig abgesagt hat.
- Sie haben sich zur Teilnahme an einem Fest überreden lassen, fühlen sich aber wegen Corona unwohl dabei. Körperhunger verschwindet nur dann, wenn Sie tatsächlich etwas zwi-

schen die Zähne bekommen. Dagegen können Sie geistigem, emotionalem und intuitivem Hunger auf andere Weise abhelfen – etwa durch Abwechslung, Gesellschaft, die Verbindung mit Ihrem Bauchgefühl ...

## Ihr mentaler Werkzeugkasten

Greifen Sie beim Essen selbst in Ihre geistige Toolbox. Ihre 3 x 3 wichtigsten Werkzeuge darin sind:

## Besonnenheit, Umsicht, Würde

**Besonnenheit:** Nehmen Sie bei Hunger nicht irgendetwas, das sich gerade in Ihrer Reichweite befindet, sondern fragen Sie sich: „Welche Wahlmöglichkeiten habe ich? Was davon tut mir und meinem Körper jetzt gut?“ Braucht Ihr Körper gerade viel Energie? Sind Sie in Gesellschaft und haben etwas zu feiern? Müssen Sie geistig fit sein und daher ein „Suppenkoma“ vermeiden? Je nach Situation wird die Besonnenheit Ihnen zu anderen Nahrungsmitteln raten.

**Umsicht:** Denken Sie voraus. Kaufen Sie keine Schokolade, wenn Sie wissen, dass Sie daheim die ganze Tafel auf einmal verschlingen werden. Nehmen Sie eine Banane mit ins Büro, wenn Sie wissen, dass Ihnen schon lange vor der Mittagessenszeit der Magen knurrt.

**Würde:** Respektieren Sie sich und Ihre Grenzen, statt sich unter Druck zu setzen (oder von anderen unter Druck setzen zu lassen). Zwingen Sie sich nicht zu hastigem Hineinschlingen, weil Sie ja noch sooo viel zu erledigen haben. Sparen Sie nicht die Essenszeit ein, indem Sie hier einen Happen und da einen

Happen essen. Gestehen Sie sich zu, in Ruhe zu essen. Verteidigen Sie diese Zeit gegen Angriffe von außen (Telefonklingeln, „Eilig“-Botschaft vom Chef, ungeduldiges Kind). Definieren Sie, was Ihnen guttut, statt sich von anderen Essen aufzwingen zu lassen („Köstlich – das musst du probieren!“).

### Entschlossenheit, Neugier, Mut

**Entschlossenheit:** Damit kommen Sie gut durch stressige Essenssituationen – wenn etwa nichts auf dem Tisch Sie wirklich anlacht oder eine angespannte Atmosphäre herrscht. Fragen Sie sich: *Gibt mir dieses Essen Energie? Ist es das Richtige für meinen Körper? Werde ich mich hinterher gut für meine Entscheidung fühlen? Oder sabotiere ich mich damit?*

**Neugier:** Befassen Sie sich mit dem, was Sie essen. Entdecken Sie, welche tolle Inhaltsstoffe z. B. in heimischen Gemüsesorten (Spitzkohl, Möhre) schlummern, wie viele wohltuende Wirkungen Gewürze und Küchenkräuter bieten. Nutzen Sie alle Sinne beim Essen. Schmecken Sie den Unterschied zwischen der Fertiglasagne und der selbst gekochten. Interessieren Sie sich für Ihre Lebensmittel: Wo werden hierzulande im Mai schon Erdbeeren reif? Weshalb geht Hefeteig auf?

**Mut:** Mut hilft Ihnen, Ängste und Zweifel zu überwinden. Er ermöglicht es Ihnen, Ihre Ernährungsgewohnheiten zu verändern und auch in Gesellschaft zu Ihren eigenen Bedürfnissen zu stehen. Mut wirkt als Verstärker für alle anderen Werkzeuge.



### Lassen Sie den Stress hinter sich!

Nur dann funktioniert intuitives Essen! Besonders wichtig ist das, wenn Sie abends geschafft heimkommen. Eine einfache Maßnahme zur Entspannung: Aktivieren Sie Ihre Sinne, damit Sie ganz bei sich sind.

- Wie wäre es mit Musik? Es reicht ein Stück, das Sie bewusst anhören, statt einen Radiosender endlos im Hintergrund dudeln zu lassen.
- Oder mit Farbe – beim Essen etwa mit einem Tischtuch, einer Blüte im Salat, einem bunten Wasserglas?
- Oder mit einem Duft – einem aufgeschnittenen Apfel, einer Rose, etwas Pfefferminzöl?

### Beharrlichkeit, Selbstdisziplin, Geduld

**Beharrlichkeit:** Bleiben Sie sich selbst treu. Trauen Sie sich, im Restaurant für den Salat nach Essig und Öl zu fragen, wenn Sie wissen, dass das gehaltvolle Hausdressing Ihnen schwer im Magen liegen wird. Hören Sie auf mit dem Essen, sobald Sie satt sind – auch wenn alle anderen am Tisch ihr Essen weiterhin genießen. Wenn Sie mit leerem Magen unterwegs etwas zu essen kaufen, hilft Ihnen Beharrlichkeit, „To go“-Food zu wählen, das Sie wirklich sättigt.

**Willensstärke:** Sehen Sie Willensstärke nicht als inneren Antreiber mit Peitsche, sondern als stützendes Geländer. An dem können Sie sich festhalten, um sich beim Essen an Ihren eigenen Werten und Bedürfnissen zu orientieren. Willensstärke wird zu einer Quelle von Selbst-Wertschätzung und hilft, mit Frust zurechtzukommen.

**Geduld:** Durch Geduld nehmen Sie das Tempo raus. Hauen Sie nicht gleich rein, wenn Sie sich an den Esstisch gesetzt haben. Beginnen Sie mit einem Tischgebet. Oder sagen Sie in Gedanken den Menschen Dank, die zu Ihrer Mahlzeit beigetragen haben: Bauern, Lastwagenfahrer, Verkäufer ... Machen Sie beim Essen selbst Pausen. Dadurch werden Sie sich klar darüber, ob Sie tatsächlich noch etwas brauchen. Und Sie sind auch

dann nicht als Erste/r fertig, wenn Sie weniger essen als die anderen.

Geduld mit sich selbst hilft Ihnen auch, sich nicht schuldig zu fühlen, wenn Sie sich einmal überessen oder aus Frust die Dose mit Erdnüsschen vertilgt haben.

### Schritt für Schritt

Intuitives Essen ist nichts, was Sie sich von heute auf morgen angewöhnen können. Es geht darum, einen Prozess anzustoßen und in kleinen Schritten zu einem neuen Umgang mit Essen zu finden.

Angenommen, Sie haben im Küchenschrank eine Tüte mit Gummibärchen entdeckt. Starten Sie mit einem entspannten „Natürlich kann ich die essen, kein Problem!“. Wenn Sie Ihre Geduld aktivieren, werden Sie die Tüte nicht einfach schnell aufreißen, sondern erst einmal zwischen den Fingern fühlen und mit ihr knistern. Spüren Sie dabei auch Ihren Körper: Stehen Sie oder sitzen Sie? Wo sind Sie? Wie geht es Ihnen? Haben Sie immer noch Lust auf die Gummibärchen, schneiden Sie sorgsam eine Ecke ab und schnuppern an der Öffnung. Beim nächsten Mal gelingt es Ihnen vielleicht schon, die Gummibärchen in ein Glas umzufüllen ... ●

Jane Bernard: I Am Really Hungry: Body, Mind, Soul Food: Intuitive Eating. Transitions Press, 2018. ISBN: 978-0-971925519.