

DR. ISABELLE HUOT
DR. CATHERINE SENÉCAL

Wenn alles
doof ist,
hilft nur
noch

... LESEPROBE ...

Schokolade?

Schluss mit Heißhunger
und Frustessen!

man
kau:

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Dr. Isabelle Huot, Dr. Catherine Senécal
Wenn alles doof ist, hilft nur noch Schokolade?
Schluss mit Heißhunger und Frustessen!
ISBN 978-3-86374-566-0
1. Auflage Oktober 2020

Mankau Verlag GmbH
D-82418 Murnau a. Staffelsee
Im Netz: www.mankau-verlag.de
Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Übersetzung aus dem Französischen: Susanne Engelhardt, München
Lektorat: Redaktionsbüro Julia Feldbaum, Augsburg
Endkorrektorat: Susanne Langer-Joffroy M. A., Germering
Cover/Umschlaggestaltung: Hauptmann & Kompanie Werbeagentur, Zürich
Infografiken: Johanne Lemay
Layout und Satz: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich
Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

Bildnachweis:
Seite 41, 45, 116, 117: © Shutterstock.com
Illustration Seite 157: © Colette Coughlin

Druck: Druckerei C. H. Beck, Nördlingen

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel »Cessez de manger vos émotions«
© 2017, Les éditions de l'Homme, division du Groupe Sogides inc., filiale de Québecor Média inc. (Montréal, Québec)

Alle Rechte der deutschsprachigen Ausgabe:
© 2020, Mankau Verlag GmbH, Murnau

Wichtiger Hinweis: Verlag und Autorinnen haben bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr; Verlag und Autorinnen können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch dargestellten Inhalte ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung, und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

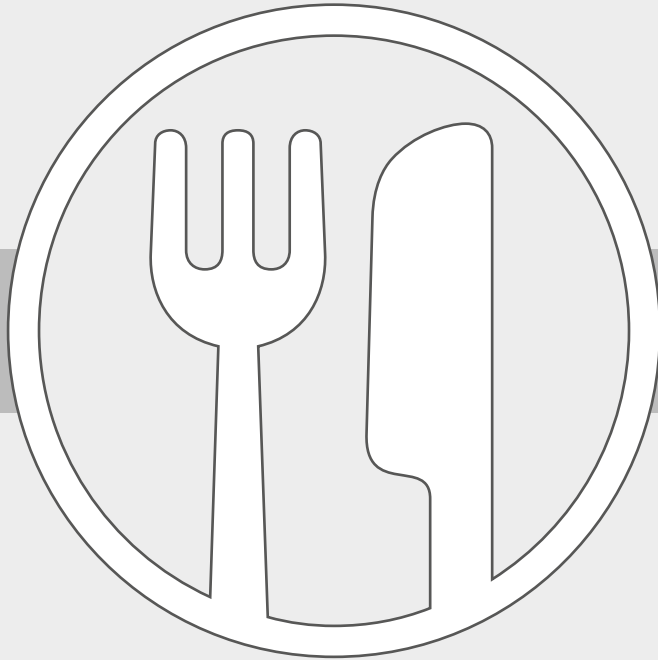


Conseil des arts du Canada Canada Council for the Arts

Das Buchprojekt wurde mit Unterstützung des »Canada Council for the Arts« realisiert.

Inhalt

1	Die Hassliebe zum Essen	11
2	Die Ernährung anpassen, um besser mit Heißhunger umgehen zu können	35
3	Schließen Sie Frieden mit den Heißhungerauslösern	65
4	Wie man lernt, mit seinen Emotionen umzugehen und sein Denken zu verändern	85
5	Wann habe ich Hunger? Wann bin ich satt?	113
6	Der Lebensstil als Sicherheitsnetz	127
7	Lernen Sie Ihren Körper schätzen	139
8	S.O.S.! Ich brauche Hilfe	169
	Zum Schluss	199



1

Die Hassliebe
zum Essen

Ein ständiges Ringen

Heute sind Sie eisern: zum Frühstück einen Joghurt mit Obst, mittags einen Salat ... Doch dann ist Büroschluss! Sie haben Lust, etwas zu essen, und kämpfen gegen den Wunsch an, auf dem Heimweg im Supermarkt anzuhalten. Schließlich schaffen Sie es nach Hause, indem Sie sich sagen, dass Sie durchhalten müssen ... Aber sobald Sie Ihre Küche betreten, können Sie nicht mehr. Sie greifen zum Knabbergebäck, dann zum Käse und immer so weiter! Was für eine Enttäuschung ... Aber morgen reißen Sie sich wieder am Riemen, Sie fangen wieder bei null an ...

Vielleicht sind Sie aber auch der Typ, der ganz normal mit den Kindern und dem Partner isst, doch wenn der Abend voranschreitet und sich Ruhe einstellt, verspüren Sie Gelüste, Sie können an nichts anderes denken, das Verlangen wird stärker und stärker – nach Schokolade oder Chips zum Beispiel. Sie wissen, dass das für Ihr Gewicht oder Ihre Gesundheit nicht gut ist, aber trotzdem ist das Verlangen da ...

Kommen Ihnen diese Beispiele bekannt vor? Erkennen Sie sich darin wieder? Dann sollten Sie wissen, dass es nicht nur Ihnen so geht, auch andere haben diese Hassliebe zum Essen, die ihre Gedanken vereinnahmt und ihre Lebensqualität erheblich belastet. Es ist wahrlich nicht leicht, eine gesunde Einstellung zu Lebensmitteln zu haben, wenn diese häufig als gut oder schlecht dargestellt werden, wenn Diäten beliebter denn je sind und Schlanksein so hoch im Kurs steht wie in unserer Gesellschaft! Und doch reicht es häufig, einige Regeln zu beachten, um seine Einstellung zur Ernährung zu verbessern und wieder ganz unbeschwert und ohne Schuldgefühle essen zu können!

Reicht das Problem tiefer und eine Essstörung wird diagnostiziert, dann ist der Weg ein längerer, und man sollte sich einen Experten oder eine Selbsthilfegruppe suchen. Auf dieses Thema kommen wir später noch zurück.

Lassen Sie uns zuerst das Problem einkreisen

Wer stolpert nicht hin und wieder über eine Tüte Chips oder eine Packung Kekse? Ist das ein Zeichen für eine Essstörung? Nicht unbedingt, denn mehr zu essen, als man eigentlich will, passiert uns allen. Doch wenn es regelmäßig zu Kontrollverlusten kommt, und zwar im Zusammenhang mit bestimmten Gefühlen und zum Schaden unserer körperlichen und geistigen Gesundheit, dann brauchen wir Hilfe.

Ein typisches Beispiel ...

Manon hat in ihrem Leben mehrere Diäten gemacht. Ihr Gewicht schwankt regelmäßig über eine Spanne von rund 15 Kilogramm. So ziemlich jede Art Diät war dabei: Proteine in Pulverform, Abführmittel, Trennkost, Kohlsuppe, Weintraubenkur etc. Doch nie schafft sie es, ihr Gewicht zu halten. Als hochempfindsamer und diskreter Mensch will Manon weder ihre Familie noch ihren Vorgesetzten enttäuschen. Sie war immer für andere da, und im Alter von fünfundvierzig möchte sie nun ein bisschen mehr an sich denken und auf ihre Gesundheit achten. Sie tritt an uns heran, weil sie wieder lernen möchte, gesund zu essen und vor allem mit ihren Gefühlen klarzukommen, da sie mehrere Male in der Wo-

che die Kontrolle verliert. Essen hat ja etwas so Tröstliches nach einem harten Tag ...

Manons Fall ist kein Einzelfall, im Gegenteil. Welche Strategien wären wirksam, um ihr Gewicht zu stabilisieren und ihr Essverhalten zu verbessern? Dieses Buch stellt verschiedene Facetten vor, die sowohl Manon als auch Sie, liebe Leserinnen und Leser, in die richtige Richtung lenken werden!

Heißhungerattacke, was ist das?

Den Begriff Heißhungerattacke werden wir in diesem Buch immer verwenden, um die Momente des Kontrollverlusts zu umschreiben, in denen man ohne wirklichen Hunger isst, und zwar mehr, als man wollte, und manchmal auch mit Schuldgefühlen. Diese Kontrollverluste können gelegentlich oder häufig auftreten.



Welche Arten von Kontrollverlust es gibt

Binge-Eating (Esssucht)

»Wenn ich die Kontrolle verliere, verschlinge ich eine große Tüte Chips und verschiedene Süßigkeiten. Ich bin unfähig aufzuhören und habe ein schlechtes Gewissen. Danach hasse ich meinen Körper.«

Stresskompensation

»Wenn ich gestresst bin, hole ich mir manchmal im Café um die Ecke zwei Gebäckstücke, obwohl ich besser eine Atemübung machen sollte, um mich zu beruhigen. Ich habe deshalb kein schlechtes Gewissen, aber ich mache mir Sorgen um die Auswirkungen auf mein Gewicht und meine Gesundheit. Ich hätte meine Emotionen gern besser im Griff.«

Genussessen*

»Bei einem Festessen esse ich immer mehr, als ich sollte. Das kommt von Zeit zu Zeit bei besonderen Anlässen vor, und wir kochen und essen ja auch gern zusammen.«

* Genussessen zeugt nicht von einem krankhaften Verhältnis zum Essen. Bei einem guten Festmahl zu viel zu essen, kommt oft vor und ist nicht beunruhigend.



Essen alle Menschen bei einer Heißhungerattacke das Gleiche?

Die Anfälle variieren von Mensch zu Mensch. Bei manchen bestehen sie darin, eine ganze Tüte Chips zu vertilgen. Bei anderen folgen auf die Tüte Chips eine Packung Eiscreme und zwei

Packungen Kekse. Häufig geht es bei einer Heißhungerattacke um Lebensmittel, die »verboten« sind (zum Beispiel bei Diäten). In der Regel dreht sich ein solcher Anfall um Chips, Schokolade, Nussnougatcreme, Eiscreme, Knusperflocken, Kekse etc. Am ehesten werden bei den Attacken zuckerhaltige und fettreiche Lebensmittel verzehrt.¹

Was kann eine Heißhungerattacke auslösen?

Hier eine Auflistung der wichtigsten Faktoren, die erklären können, warum man in bestimmten Momenten einem Heißhungeranfall nachgibt.

1. Negative Gefühle (Wut, Einsamkeit, Langeweile, Angst etc.) und Stress²

Die Erkenntnis, dass es schwierig ist, mit bestimmten Gefühlen umzugehen, kann dazu verleiten, sie unterdrücken zu wollen, und dabei kann sich Nahrung als hilfreich erweisen. Die Attacken sind manchmal eine willkommene Gelegenheit, sich eine »Auszeit« von solch übermächtigen Gefühlen zu nehmen, die man nicht unter Kontrolle hat. Dieses Ernährungsverhalten wird so zu einer Art Rettungsboje, an die man sich klammert, um in psychischer Hinsicht »überleben« zu können.



Gefühle hinunterschlucken

Der Ausdruck »seine Gefühle hinunterschlucken« wird schon sehr lange verwendet, wenn man von zwanhaftem Verhalten spricht. Das ist nicht erstaunlich, weil bestimmte Gefühle zum Kontrollverlust führen können. Die Nahrung wird zum Trost und beruhigt die Seele, zumindest vorübergehend. In Kapitel 4 wenden wir uns dem Umgang mit solchen Gefühlen zu. Er ist ein Schlüsselfaktor, um die Kontrolle über seine Ernährung wiederzuerlangen.

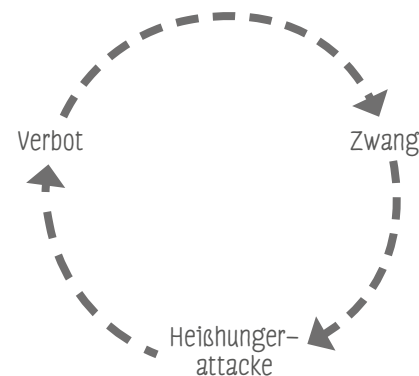


2. Selbst auferlegte Verbote – man untersagt sich den Verzehr bestimmter Lebensmittel oder den Verzehr ausreichender Mengen.

Diese Story kennen Sie auch, wir alle haben sie tausendmal gehört. Jemand macht eine Diät, verliert Gewicht, nimmt wieder zu und wiegt schließlich mehr als vorher. Die Schuld gibt man sich selbst: »Ich bin schuld, ich bin so eine Naschkatze, einfach unkontrollierbar.«

Die Menschen, die sich an uns wenden, beschreiben sich oft als Naschkatzen, die kein Durchhaltevermögen haben. Dabei würde jeder von uns, der sich ein unrealistisches Ziel setzt – wie 2,5 bis 5 Kilogramm pro Woche abzunehmen oder keines seiner Lieblingsgerichte mehr zu essen – irgendwann schwach werden und sich dann unfähig fühlen.

Sowohl das Verbot, genug zu essen, als auch das Verbot, bestimmte Dinge zu essen, führen zum gleichen Ergebnis.



Aus diesem Grund funktionieren Schnelldiäten auch nicht: Die Verbote lösen Heißhungerattacken aus. Die Funktion der Krisen besteht darin, das »Überleben« des Körpers sicherzustellen, der sich vor der Nahrungsentbehrung »fürchtet«. Da er ignoriert, dass Sie ihm selbst dieses Verbot auferlegen, versucht Ihr Körper, Sie vor der nächsten Hungersnot zu beschützen, und legt sich vorsorglich eine Reserve in Form einiger Zusatzpfunde zu. Kompensiert man eine Heißhungerattacke durch weitere Beschränkungen, wird der Zwang verstärkt, und der Teufelskreis geht weiter.

★ RICHTIG oder FALSCH? ★

Wer wenig isst, nimmt ab.

FALSCH

Im Gegenteil: Bei Menschen, die zu wenig essen, ist der Stoffwechsel deutlich verlangsamt, was einer Gewichtsabnahme abträglich ist.



Verzicht führt dazu, dass man ... noch mehr isst!

Wussten Sie, dass Menschen, die sich beim Essen zurückhalten, schlussendlich mehr verzehren als Menschen, die normal essen?³ Das konnte im Rahmen einer Studie belegt werden.

Für diese Studie waren zwei Gruppen von Teilnehmern ausgewählt worden, angeblich, um an einem Geschmackstest teilzunehmen. Die erste Gruppe bestand aus Probanden, die normal aßen. Die zweite Gruppe dagegen aus Probanden, die regelmäßig Diäten zur Gewichtsabnahme machten. In beiden Gruppen bat man einige der Teilnehmer, einen oder zwei Milchshakes zu trinken, während die anderen Teilnehmer nichts bekamen. Anschließend wurde jeder Teilnehmer aufgefordert, so viel Eiscreme zu essen, wie er wollte.

In der Gruppe, deren Ernährung als normal betrachtet wurde, aßen die Teilnehmer, die mehr Milchshakes getrunken hatten, weniger Eis, denn sie achteten auf ihr Sättigungsgefühl. In der Testgruppe, die regelmäßig Diäten befolgte, aßen die Teilnehmer, die einen Milchshake hatten, mehr Eis als diejenigen, die keinen getrunken hatten. Da sie bereits etwas »Verbotenes« konsumiert hatten, sagten diese Teilnehmer sich: »Der Tag ist sowieso verdorben, dann kann ich auch von dem Eis profitieren, wenn ich schon dabei bin ...«

Finden auch Sie, dass Ihr Tag missraten ist, wenn Sie bei einem weniger gesunden Nahrungsmittel schwach werden?



Bei Diäten geht es um Gut und Böse, um Verbote, die dazu führen, dass man mehr isst, sobald die Ernährungsregeln gebrochen werden. Anders ist es bei Menschen, die keine Vorgaben haben und ihren Hunger als Richtlinie für die Ernährung verwenden. Dieses Phänomen sehen wir oft bei unseren Patienten: »Alles oder nichts!« Sobald ein Nahrungsmittel, das als weniger gesund erachtet wird, in den Mund eines Patienten kommt, der an einer Essstörung leidet oder eine ungesunde Beziehung zum Essen hat, ist der Tag verdorben und gerät außer Kontrolle.

Sie erliegen zum Beispiel einem Schokoladencroissant, das Ihnen bei einem Morgenmeeting im Büro angeboten wird, und sagen sich dann: »Der Tag ist gelaufen! Wenn ich schon mal dabei bin, kann ich auch gleich weiter schlemmen und ab morgen wieder vernünftig essen!« Und wenn es ein Donnerstag ist, kann man genauso gut den Montag abwarten, das ist ein besserer Tag, um mit einer Diät zu beginnen, stimmt's?

Um diesen Teufelskreis zu durchbrechen, kommt es also darauf an, Maß zu halten, möglichst kein Lebensmittel auszuschließen und vor allem umzudenken, damit man nicht wieder in Schuldgefühle verfällt, die mit dem Verzehr eines Nahrungsmittels oder einer Mahlzeit verbunden sind, welche man für ungeeignet hält. Darauf werden wir im Lauf der nächsten Kapitel noch zu sprechen kommen.

Vergessen Sie das Wort Diät

Sie sind es leid, ständig Ihre Ernährung zu überwachen, Abnehmversuche zu starten und immer wieder Niederlagen zu erleben, ohne langfristige Aussicht auf Erfolg? Wie wäre es, wenn Sie es diesmal mit dem Verzicht lassen und stattdessen die Freude am Essen wiederfinden?

Wir haben es ja bereits im vorigen Kapitel gesehen: Restriktive Diäten zeigen vielleicht kurzfristig Wirkung, die langfristige Bilanz ist jedoch weit weniger erfreulich! Sobald die Diät beendet ist, kehrt der Betroffene zu seinen alten Essgewohnheiten zurück, wird Opfer von Heißhungerattacken, oder der Stoffwechsel wird zurückgefahren, und das kann nur eine erneute Gewichtszunahme nach sich ziehen. Wenn man sich mit dem Ziel, abzunehmen oder sein Gewicht zu halten, ständig Beschränkungen auferlegt, vertraut der Körper nicht mehr auf Hunger- und Sättigungsgefühle, sondern neigt zu einer übermäßigen Kontrolle.

Wenn man von Heißhungerattacken betroffen ist, muss man auf seine wahren Bedürfnisse achten. Sie haben eigentlich Lust auf Schokolade, aber Ihre innere Stimme befiehlt Ihnen, einen mageren Joghurt zu essen? Wie dem auch sei, die Gefahr wird dadurch nur größer, dass Sie später am Tag über eine Packung Schokolade herfallen. Da wäre es schlauer gewesen, gleich ein paar Stück Schokolade zu essen und sie zu genießen. Damit wären Sie auf Ihre wahren Bedürfnisse eingegangen. Die Angst davor, bestimmte Lebensmittel zu verpassen oder gar nicht mehr essen zu dürfen, wird durch die Befriedigung ersetzt, alles essen zu

Nachdem wir nun etwas besser verstehen, was die Heißhungerattacken auslöst, wollen wir uns den Ernährungsstrategien zuwenden, welche dem Kontrollverlust entgegenwirken könnten. Könnte es sein, dass unsere Essgewohnheiten zum Teil für dieses Problem verantwortlich sind?

Dieses Kapitel liefert Ihnen den Schlüssel zum Verständnis und bietet Denkansätze, damit Sie Ihr Essverhalten durchleuchten können ... und wieder ein bisschen Unabhängigkeit gewinnen!

dürfen ... eine Diätrevolution, die zu einem der großen weltweiten Ernährungstrends passt, nämlich dem Genusssessen!

Dieses Verhalten ist natürlich schwer umzusetzen, wenn Sie zu täglichen Heißhungerattacken neigen und wenn bestimmte Lebensmittel solche Krisen auslösen können. Da ist es am besten, diese Art von Nahrung nach und nach wieder einzuführen (darauf kommen wir im folgenden Kapitel zu sprechen).

★ Richtlinien für ein Leben »ohne Diät«

- ★ Es gibt keine »verbotenen« Lebensmittel; Sie können also alles essen, dosieren aber die Mengen.
- ★ Sie achten auf Ihr Hungergefühl und hören auf zu essen, wenn Sie satt sind.
- ★ Sie essen nicht zum Trost angesichts einer schwierigen Situation.
- ★ Sie wiegen sich nur einmal im Monat.
- ★ Sie essen jeden Bissen mit Genuss und lassen sich Zeit, um ihn auszukosten.

Immer vorbildlich zu essen ist gar nicht nötig

Essen ist eines der großen Vergnügen im Leben. Manche Nahrungsmittel sind nahrhafter als andere, das stimmt, aber sie als gut oder schlecht einzustufen, hat Auswirkungen auf die Beziehung, die wir zu ihnen haben. Sagen wir also lieber, es gibt Nahrungsmittel, die wir gern regelmäßig auf dem Speiseplan sehen, andere werden nur gelegentlich verzehrt.

Wenn Sie meistens Nahrungsmittel zu sich nehmen, die auf dem Ernährungsplan des Gesundheitsministeriums stehen, Desserts auf Basis von Obst und Milch aber zu Ihren Lebensgewohnheiten gehören, ist es normal und durchaus akzeptabel, dass Sie sich gelegentlich etwas Süßes oder etwas zum Naschen gönnen. Wenn Sie an jedem Abend der Woche einen Joghurt als Nachtisch essen, ist es durchaus in Ordnung, Samstagabend im Restaurant eine Schokocreme als Dessert zu nehmen. Ähnlich ist es, wenn Sie fast jeden Morgen Vollkornmüsli essen. Dann ist es sehr wohl akzeptabel, zum Sonntagsfrühstück ein Croissant zu genießen.

Ausgewogen essen heißt, so häufig wie möglich gesunde Nahrungsmittel auf den Speiseplan zu setzen, die man mag. Es heißt aber auch, sich hier und da mal etwas zu gönnen, das als physiologisch weniger wertvoll gilt. Von allem zu essen, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben, mag Menschen utopisch erscheinen, die an einer Essstörung oder einer Binge-Eating-Störung leiden. Man muss sich Zeit lassen, um wieder ein ausgeglichenes Verhältnis

zum Essen aufzubauen. Ein Ernährungsberater oder ein Psychologe kann Ihnen dabei helfen.

★ RICHTIG oder FALSCH? ★

Es ist wichtig, die Kalorien zu zählen, um die genaue Menge an Nahrung zu ermitteln, die man jeden Tag zu sich nehmen darf.

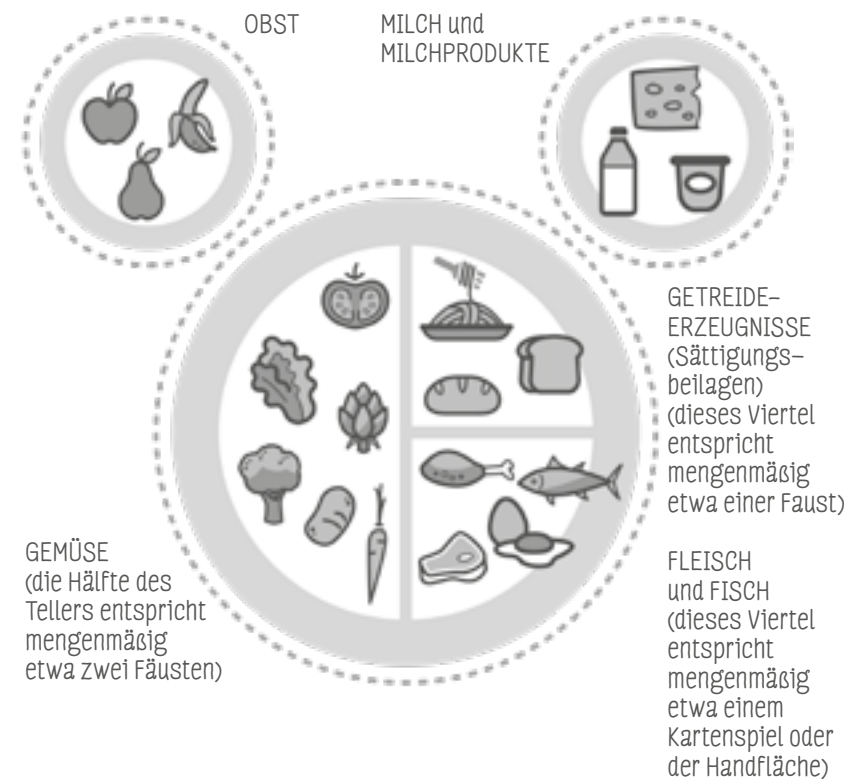
FALSCH

Auch wenn dieser Ansatz bei manchen Menschen funktionieren mag, so ist er nicht für jeden zu empfehlen. Es ist gesünder, auf sein Sättigungsgefühl zu achten, statt alles zu berechnen.

Gut essen, was ist das eigentlich?

Wenn man seit Jahren immer wieder die Kontrolle verliert, kommt man irgendwann dahin, nicht mehr zu wissen, was eine ausgewogene Ernährung eigentlich ist. Muss man Kalorien zählen, Lebensmittel abwägen? Tatsächlich muss man nichts von all dem, denn das Überwachen der Nahrungsmenge führt nur zu

weiteren Krisen. Am besten hält man sich an die Definition einer ausgewogenen Mahlzeit! Diese Anleitung versteht sich als konkretes Modell für eine gesunde Ernährung. Dann ist die Hälfte des Tellers mit Gemüse bedeckt, ein Viertel mit Fleisch und Fisch und das verbleibende Viertel mit Getreideerzeugnissen. Damit deckt man seinen Bedarf an allen wesentlichen Nahrungsmitteln. Diese werden durch Obst und Milchprodukte ergänzt. Wenn man sich mittags und abends an diese Vorgaben hält, muss man keine Kalorien berechnen.



Auch Abwechslung ist wichtig. Manche Nahrungsmittel haben eine beruhigende Wirkung auf jemanden, der eine problematische Beziehung zum Essen hat. Man muss die Kuschelzone verlassen, um neue Lebensmittel auszuprobieren oder andere auf den Speiseplan zu setzen, die man für verboten hielt – eins nach dem anderen! Zuerst setzt man sie wieder auf den Speiseplan, wenn man sich in Gesellschaft befindet (im Familien- oder Freundeskreis). Wenn beispielsweise ein Schokoladendessert Ängste auslöst, isst man es besser bei einer Feier unter Freunden, in guter Gesellschaft. Die Tatsache, dass alle davon mit Vergnügen essen, sorgt für eine angenehme Erfahrung, die weniger stressig ist ...

Als Nachtisch sind Milch- oder Sojaprodukte und Obst die beste Wahl. Wenn Sie Lust auf etwas Ausfalleneres haben, verspeisen Sie es ganz bewusst und mit Genuss (→ Seite 98 f., Achtsamkeitsübung). Hören Sie auf zu essen, sobald Sie merken, dass Sie satt sind. Dieses Vorgehen ist vor allem am Anfang der Essensumstellung sehr schwer. Es ist ratsam, es zuerst mit Nahrungsmitteln zu versuchen, bei denen man sich sicherer fühlt, auf die Gefahr hin, dass man die Speisen, die Ängste auslösen, lieber erst einmal in Anwesenheit einer Vertrauensperson oder eines Therapeuten isst.

Eine bessere Kontrolle des Appetits zur Vorbeugung von Heißhungerattacken

Unter den Menschen, die auf ihre Ernährung achten, gibt es durchaus solche, die sehr ausgeglichene Tage erleben, an denen sie alles unter Kontrolle haben (manchmal zu sehr!): morgens Vollkornbrot, mittags ein Salat mit Thunfisch und als Zwischenmahlzeit ein Stück Obst. Doch kaum wird es Abend, werden sie schwach und essen alles, was ihnen in die Hände fällt. Dabei nehmen sie eine Menge an überschüssigen Kalorien zu sich. Da erstaunt es nicht, dass ihr Gewicht ständig schwankt! Hier die wichtigsten Grundlagen, um diese Kontrollverluste in den Griff zu bekommen.

Die 3–3–3-Regel

Damit es gelingt, sein natürliches Gewicht festzulegen und dadurch einer zukünftigen Gewichtszunahme vorzubeugen, die durch wiederholte Diäten ausgelöst wird, muss man im Sinne des eigenen Körpers vorgehen. Man muss ihm zusichern, dass es keine weiteren Hungerperioden geben wird und dass er aufhören kann, ständig auf der Hut zu sein. Die Regel 3–3–3 hilft bei dieser inneren Absicherung.

Nahrung als Trost meiden

Viele Menschen, die von Heißhungerattacken betroffen sind, sagen von sich, sie empfinden Emotionen stärker als der Durchschnitt. Die Nahrung wird dann angesichts bestimmter schmerzlicher oder zu heftiger Gefühle als Trost wahrgenommen. Doch diese Exzesse haben auch schwere Folgen und Auswirkungen.

Ihr Chef macht eine abwertende Bemerkung über Ihre Arbeit, und Sie holen sich verletzt einen Schokoriegel am Automaten? Ihr Lebenspartner ist eine Woche abwesend, und Sie knabbern jeden Abend etwas? Sie haben einen wichtigen Geschäftstermin, und am Abend vorher fallen Sie vor lauter Stress über einen riesigen Becher Eis her?

Es gibt viele Menschen, die in der Nahrung Trost finden und so auf verschiedene Emotionen reagieren, mit denen sie anderweitig schlecht fertigwerden. Doch dieses Verhalten bringt nur vorübergehend Erleichterung. Man muss eine ganze Bandbreite an Antworten auf die Situation finden.

Hier einige Beispiele:

Ich langweile mich:

- ★ Ich rufe eine Freundin an.
- ★ Ich mache einen Spaziergang und höre meine Lieblingsmusik.
- ★ Ich melde mich bei einem Kurs an.

Ich bin wütend auf jemanden:

- ★ Ich schreibe einen Brief.
- ★ Ich behaupte mich gegenüber der Person, die mich wütend macht.
- ★ Ich rufen einen Freund an, um mit ihm darüber zu reden.

Ich habe Angst:

- ★ Ich meditiere oder mache eine Atemübung.*
- ★ Ich nehme ein Bad und höre dazu Entspannungsmusik.

Neben anderen Möglichkeiten, wie man reagieren kann, könnten auch folgende Möglichkeiten eine Lösung sein:

- ★ Ich trinke ein großes Glas Wasser.
- ★ Ich mache ein Nickerchen.
- ★ Ich stehe jemand anderem bei (Beispiel: sich um das Kind einer Freundin kümmern, während sie einkauft, jemandem eine aufmunternde Botschaft schicken, der gerade eine schwere Phase durchmacht, oder einfach jemandem einen Gefallen tun).
- ★ Ich mache Yoga.

Wenn Sie dazu neigen, sich von negativen Gefühlen überwältigen zu lassen, sollten Sie vor allem versuchen, in der jeweiligen Situation nicht überzureagieren. Seien Sie kreativ, und verwandeln Sie die Situation in etwas Konstruktives. Ihr Chef macht eine Bemerkung? Umso besser, jetzt können Sie über sich selbst hinauswachsen, indem Sie bestimmte Punkte verbessern oder sich ihm gegenüber behaupten. Ohne Ihren Partner leiden Sie unter der Einsamkeit? Profitieren Sie davon, indem Sie einfach machen, wozu Sie Lust haben, aber sonst nie kommen: Treffen Sie alte Freunde, gehen Sie ins Theater oder ins Kino. Nutzen Sie die Zeit, um sich

* Um zu trainieren, wie man in regelmäßigem Rhythmus ein- und ausatmet, kann man auf verschiedene Gratisapps zur Herzkohärenz zurückgreifen, zum Beispiel CardioZen, Respiroguide Pro oder die Anwendungen von HearthMath. Mit ihrer Hilfe können nach wenigen Minuten Dopamin und Serotonin freigesetzt werden, zwei Hormone, denen eine Schlüsselstellung im Umgang mit dem Essverhalten zukommt.

zu einhundert Prozent etwas Gutes zu tun, ganz ohne Zugeständnisse! Ein anstehender Termin stresst Sie? Bereiten Sie sich gut vor, und machen Sie Yogaübungen, oder gehen Sie zum Sport. Das sind Aktivitäten, die Ihnen mehr Befriedigung einbringen!

★ RICHTIG oder FALSCH? ★

Man kann lernen, seine Gefühle zu kontrollieren.

FALSCH

Es ist unmöglich, Gefühle zu »kontrollieren«. Gefühle sind ein psychischer Reflex zur Interpretation einer gegebenen Situation. Wichtig ist zu verstehen, dass Emotionen eine Funktion haben, eine Aufgabe. Es handelt sich dabei um unser Alarmsystem, das uns Bedürfnisse melden und uns helfen soll, uns zu respektieren. Ohne sie kontrollieren zu wollen, können wir dennoch besser mit ihnen umgehen und die Art verändern, wie wir eine gegebene Situation interpretieren.

Ändern Sie die Gedanken, welche die Realität verzerren ...

Die kognitive Verhaltenstherapie, also der bis heute wirksamste psychologische Ansatz zur Behandlung von Zwängen, zielt darauf ab, Verhaltensweisen und Emotionen zu verändern, indem automatische Denkabläufe und Überzeugungen abgewandelt werden, die unsere Wahrnehmung der Realität verfälschen. Natürlich muss man dafür in der Lage sein zu verstehen, was eine kognitive Verzerrung ist.

Kognitive Verzerrungen

Der Begriff *kognitive Verzerrung*⁹ stammt von dem Psychiater Aaron T. Beck. Gemeint ist damit eine Informationsverarbeitung, die zu fehlerhaftem Denken führt und dadurch eine Reihe von negativen Überlegungen und Emotionen auslöst. Hier verschiedene Typen der kognitiven Verzerrung:

- ★ **Alles oder nichts: die Tendenz, alles schwarz oder weiß zu sehen, gut oder schlecht**
Beispiel: Ich habe Chips gegessen, obwohl ich keine essen sollte, aber wenn ich schon dabei bin, kann ich gleich die ganze Tüte essen, der Tag ist eh futsch.

- ★ **Übertriebene Verallgemeinerungen: Ein einzelnes Unglück scheint Teil einer ganzen Reihe von Pleiten zu sein.**

Beispiel: Ich habe es heute nicht geschafft, Sport zu machen, und das wird sich ständig wiederholen.

- ★ **Mentales Filtern: Man klammert sich so sehr an ein negatives Detail, dass der Blick auf die Realität verstellt wird.**

Beispiel: Es ist mir gelungen, die ganze Woche über gesund zu essen, aber ich bin so auf den Heißhungeranfall von gestern fixiert, dass ich den Eindruck habe, die ganze Woche sei eine Pleite gewesen.

- ★ **Abwertung des Positiven: Zurückweisung neutraler oder positiver Vorkommnisse, damit man an seinem negativen Blick auf die Dinge festhalten kann, auch wenn dieser im Widerspruch zur Realität steht**

Beispiel: Andere sagen über mich nur, ich sei hübsch und sähe gesund aus, um mir einen Gefallen zu tun, in Wahrheit denken sie das gar nicht.

- ★ **Vorschnelle Schlussfolgerungen:**

a) **Gedankenlesen:** Ich beschließe willkürlich, ein anderer habe eine negative Haltung mir gegenüber, ohne zu überprüfen, ob das wahr ist.

Beispiel: Ich habe am Wochenende zum ersten Mal die Schwester meines Lebensgefährten getroffen. Sie hat fast kein Wort zu mir gesagt, ich bin sicher, sie mag mich nicht.

b) **Wahrsagen:** Ich sage das Schlechte vorher und bin dann überzeugt, dass die Tatsachen meine Vorhersage bestätigen.

Beispiel: Mein Wunsch, einen Partner zu finden, ist zum Scheitern verurteilt. Jedes Mal, wenn ich einen Mann kennenlerne, macht dieser nach einigen Monaten Schluss.

- ★ **Über- und Untertreibung:** die Bedeutung bestimmter Dinge vergrößern (eigene Fehler oder die Erfolge anderer) und die Bedeutung anderer Dinge kleinreden (eigene Stärken und die Schwächen seiner Mitmenschen)

Beispiel: Mein Kollege macht regelmäßig zu seinem Vergnügen Sport, dazu wäre ich nie in der Lage.

- ★ **Verwechslung von Argumenten und Gefühlen:** die Annahme, dass die eigenen, negativen Gefühle ganz bestimmt der Wirklichkeit entsprechen

Beispiel: Wenn ich in dieser Situation Angst habe, dann muss ich sie sicher meiden.

- ★ **Aussagen mit »ich muss«/»ich sollte«:** Als müsse man sich zwingen oder sich bestrafen, um sich davon zu überzeugen, etwas zu tun; damit weckt man jede Menge Schuldgefühle.

Beispiel: Heute Abend muss ich den ganzen Haushalt erledigen.

- ★ **Abstempeln und in (falsche) Kategorien einordnen:** sich oder andere aburteilen, wobei das Urteil sehr emotional ausfällt

Beispiel: Ich bin dumm. Er ist faul.

- ★ **Personalisieren:** sich die Verantwortung für ein missliches Vorkommnis aufbürden, an dem man gar nicht allein Schuld hat

Beispiel: Dieses Date war kein Erfolg, das liegt bestimmt an meinem Gewicht.

Hier ein Beispiel dafür, wie Sie mithilfe eines Tagebuchs Ihre Gedanken, die dadurch ausgelösten Gefühle und die kognitiven Verzerrungen einordnen und wie Sie alternative Gedanken formulieren können.

Tagebuch zur kognitiven Neustrukturierung

Datum – Uhrzeit		Dienstag – 20.00 Uhr	
Situation	Kognitive Verzerrung	Alternative Gedanken	
Allein in der Küche	In falsche Kategorien einordnen Alles oder nichts	Ich darf etwas naschen, ich habe es nicht getan, um mich zu trösten, ich habe jeden Bissen genossen, es hat mir gutgetan, die Krisen werden weniger, wenn ich mir ab und zu etwas Süßes gönne.	
Automatische Gedanken			
Ich habe ein Stück Schokolade gegessen. Ich habe versagt.			
Gefühl			
Scham, Trauer, Enttäuschung			
Datum – Uhrzeit		Freitag – 19.00 Uhr	
Situation	Kognitive Verzerrung	Alternative Gedanken	
Nach einem enttäuschenden Rendezvous, das über ein Dating-Portal zustande kam	Vorschnelle Schlussfolgerung, Personalisierung	Ich weiß nicht, warum es bei ihm nicht gefunkt hat, ich kann es auch nicht wissen, solange er es mir nicht sagt. Er hatte mein Foto in meinem Profil auf der Partnerbörse gesehen. Nur weil ich mein Aussehen verurteile, müssen andere nicht auch so streng sein.	
Automatische Gedanken			
Er wollte mich nicht, weil ich fett bin!			
Gefühl			
Wut, Scham, Zurückweisung			

Das Körperbild ist etwas Subjektives

Zuerst einmal muss man zwischen dem Körperbild eines Menschen und seiner körperlichen Erscheinung unterscheiden. Es ist durchaus möglich, nach außen gesund und schön auszusehen, aber ein sehr negatives Körperbild zu haben. Auch das Gegenteil ist möglich. Das Körperbild setzt sich aus verschiedenen Faktoren zusammen, und in gewisser Weise ist es ein Spiegelbild der Gesellschaft, in der wir leben.

Wie wir uns selbst und unseren Körper wahrnehmen, wird von Überzeugungen und Gefühlen beeinflusst. Selten sind wir dabei objektiv. So haben wir sicher bereits alle Menschen getroffen, die von sich sagen, sie seien »dick«, in Wirklichkeit aber haben sie Normalgewicht. Umgekehrt gibt es Menschen, die Übergewicht haben, sich aber in ihrer Haut wohlfühlen. Woher kommt das?



Als Isabelle mich bat, etwas über die Vielfalt des menschlichen Körpers zu schreiben, hatte ich spontan Lust, mich direkt an Sie zu wenden. Mal ehrlich: Haben Sie den Tag mit einem Blick in den Spiegel begonnen? Haben Sie sich gewogen? Wenn ja, verraten Sie mir: Was haben Sie in dem Moment empfunden?

Wir alle haben unsere eigene Beziehung zu unserem Aussehen. Möge es bei Ihnen eine gute und ausgeglichene sein. Kompliziert wird es meist, wenn man anfängt zu vergleichen. Wenn man sich mit den Bildern in Fernsehen, Kino, Zeitschriften, Internet, Geschäften oder mit Models vergleicht, mag man das Bild, das wir im Spiegel sehen, hässlich und unangemessen finden. Wir sind viel zu streng mit uns! Vergessen wir nicht, dass all diese Bilder bearbeitet sind, arrangiert, in Szene gesetzt, unrealistisch. Dieses Schönheitsideal existiert nicht. Es gibt nicht nur eine Gussform für den menschlichen Körper. Es gibt Milliarden.

Meine Erscheinung hat sich im Lauf der letzten Jahre verändert. So ist das Leben. Mein Leben. Aber ich fühle mich schön, weil ich voller Energie stecke und gesund bin. Das ist mein Kapital. Ich achte darauf, fit zu sein, genug zu schlafen, ich achte auf Ausgleich, und ich bekomme das ganz gut hin, glauben Sie mir! Meine Schönheit, die lege ich fest. Ich gehe lächelnd durchs Leben. Herausforderungen nehme ich mutig und voller Tatendrang an. Meine Augen strahlen vor Glück, denn ich kann mich entfalten. Und wenn ich mich im Spiegel oder im Fernsehen sehe, sage ich mir: »Du bist lebendig! Auf geht's!« Ich hoffe, auch Sie denken in diese Richtung.

Herzliche Grüße

Eve-Marie Lortie

Fernsehmoderatorin

Vizepräsidentin von CHIC, der Charta von Québec
für ein gesundes und vielseitiges Körperbild



Die Medien und die sozialen Erwartungen gegenüber Frauen

Die meisten Frauen, die uns aufsuchen, haben das Gefühl, die Gesellschaft erwarte von ihnen, schlanker, durchtrainierter und femininer zu sein. Ein Teil dieses Drucks kommt von innen, denn Frauen sind gegenüber sich selbst häufig am kritischsten. Es

hängt auch davon ab, welches Körperbild uns in der Kindheit vermittelt wurde. Äußerten sich die Frauen, die Ihnen nahe standen, abwertend über ihr eigenes Aussehen? War das körperliche Erscheinungsbild der Mädchen wichtiger als das der Jungen? Ermutigte man Sie, den gängigen Stereotypen zu entsprechen, wie mit Barbiepuppen zu spielen oder sich als Prinzessin zu verkleiden? Sicher ist, dass diese sexistischen Modelle unsere Wahrnehmung von Schönheit mit der Zeit beeinflussen.

Zu diesem Druck von innen kommt auch ein sehr realer Druck von außen hinzu. In Zeitschriften, Fernsehen, Kino und der allgegenwärtigen Werbung werden sehr stereotype Frauenbilder gezeigt. Wenige Frauen entsprechen den Models, die auf Werbetafeln dargestellt werden. Ein leicht erhöhtes Gewicht stellt keinerlei Risiko für die Gesundheit dar. Dennoch wird in der Bevölkerung im allgemeinen leicht Kritik an Menschen geübt, die nicht dem Schlankheitsideal entsprechen. Wir möchten Sie ermutigen, eine kritische Haltung einzunehmen und sich in Bezug auf die Schönheitsideale zu hinterfragen, die Ihnen in den Medien vermittelt werden.*

Das Schönheits- und Gewichtsideal, das allerorten gezeigt wird, übt einen gewaltigen Druck auf junge Mädchen aus. Da unser Einfluss auf unser Gewicht und unsere körperliche Erscheinung begrenzt ist, wäre es gefährlich, sich an dieser Suche nach der Perfektion zu beteiligen. Selbst wenn Sie sich mit einer Freundin vergleichen, dürfen Sie nicht vergessen, dass jeder Mensch ein einzigartiges genetisches Erbe in sich trägt. Sie entwickeln bei dem

* Wir raten Ihnen, die Videos »Body evolution – Model before and after« und »Dove evolution« auf YouTube anzusehen, um einen kritischen Blick auf die Werbung zu entwickeln.

Versuch, das Gewicht Ihrer Freundin zu erreichen, vielleicht eine Essstörung, während diese Freundin eben ein natürliches Gewicht hat, das niedrig ist. Lohnt es sich, ein solches Opfer zu bringen? Wenn man die Schlankeste oder die Hübscheste im Raum sein muss, um glücklich zu sein, wird man garantiert enttäuscht. Es wird immer etwas geben, was eine andere uns voraushat. Also ist es wichtig, an sich selbst die Eigenschaften zu würdigen, die uns einzigartig machen.

Die gleichen Überlegungen drängen sich auf, wenn es um Schönheitsoperationen geht. »Ich lasse nur eine Sache an mir richten, und danach bin ich perfekt!« Doch die Besessenheit hört selten auf, es ist vielmehr der Beginn einer endlosen Spirale körperlicher Veränderungen, um die soziale Norm der Perfektion zu erreichen. Die Befriedigung ist also immer vorläufig, dann beschäftigt man sich mit einem anderen Detail. Und was passiert, wenn man allmählich älter wird?

Warum also nicht den Schwerpunkt auf die Funktion unseres Körpers legen (was man häufig vergisst) statt auf sein Aussehen? Was ermöglicht Ihr Körper Ihnen? Sind Sie ihm gegenüber dankbar?

Genauso wichtig ist es, die Vorbilder zu wechseln, mit denen man sich vergleicht. Warum sucht man sich keine Schönheitsideale, denen Menschen entsprechen, deren Äußeres weniger konventionell ist? Das hieße anzuerkennen, dass Schönheit keine direkte Verbindung zum Schlanksein haben muss. Seien wir nachsichtig untereinander, achten wir auf unsere Aussagen, die unser Mitgefühl und unsere Akzeptanz spiegeln sollten, gegenüber uns selbst und anderen.

★ Übung: Andere Vorbilder wählen ★

1. Tragen Sie hier Frauen ein, die Sie bewundern, deren Äußeres aber weniger konventionell ist.

2. Was bewundern Sie an diesen Menschen?

Und die Männer?

Einer Studie zufolge, die über viele Jahre hinweg geführt wurde,¹⁷ gaben 1997 43 Prozent der Männer an, sie seien unzufrieden mit ihrer Erscheinung im Allgemeinen, während das 1972 nur 15 Prozent sagten. Unser beruflicher Alltag bestätigt das: Unsere männlichen Patienten vertrauen uns an, sie verspürten zunehmend den Druck, einem muskelbepackten, haarlosen Adonis gleichen zu müssen. In einer Zeit, in der wettkampfbetonte Fitnessmethoden wie »CrossFit« angesagt sind, berichten uns immer wieder Männer davon, wie erdrückend sie den Kult um Muskeln, Männlichkeit, aber auch Gesundheit empfinden würden. Es ist

also wichtig, unsere Wahrnehmung von Essstörungen zu verändern, denn von vornherein ist klar, dass Männer seltener und später zur Beratung erscheinen. Schlagen Sie Alarm, wenn ein Mann in Ihrem Bekanntenkreis trotz Verletzungen weiter trainiert, wenn er sich nur über sein Körperbild definiert oder seine sozialen Kontakte unter seiner Ernährungsweise und seinem Trainingsmaß zu leiden beginnen.



Im Lauf der Jahre stolperte ich von einer Essstörung zur nächsten. Jetzt bin ich davon losgekommen, und ich habe es geschafft, indem ich mein Verhalten immer beobachtete. Wenn es mir gut geht, aber auch, wenn es mir schlecht geht.

In der Vergangenheit litt ich unter Heißhungerattacken. Ich liebe Süßes, also griff ich bei einer Krise zu Keksen, Schokolade etc. Manchmal begann es damit, dass ich eine oder zwei Reihen Kekse aß, und ohne es zu merken, war die Packung plötzlich leer! Und wenn ich schon mal dabei war, machte ich mit Eiscreme weiter. Nach einem solchen Ereignis verhielt ich mich wie ein Kokser nach dem Drogenkonsum, der seiner Frau etwas vormacht. Ich besah mir die Schäden, bestrafte mich und hatte ein schlechtes Gewissen. Am meisten litt ich unter den ständigen Wiederholungen. Früher hatte ich abgeschaltet, jetzt gehe ich viel bewusster damit um.

Wie ich es geschafft habe, davon loszukommen? Zuerst habe ich gelernt, die Signale zu erkennen, die eine Fressattacke ankündigen. Es ist leicht, den Kühlschrank anzusehen, und die Versuchung ist groß, durch einen Griff hinein das Problem auf Eis zu legen. Durch Meditieren habe ich ge-

lernt, meinen Geist zu beobachten. »Warum bin ich an den Kühlschrank gegangen?« Ich greife mir etwas Leckeres, und plötzlich brauche ich mehr davon. Ich halte inne: »Was mache ich denn da?« Ich stelle mir die Frage: »Möchte ich wieder fühlen, was ich nach einer Krise fühle?« Ich entschärfe die Krise, indem ich mir meine Handlungen bewusst mache. Ich habe es geschafft, weil ich im Geiste trainiert habe, präsent zu bleiben und von der Krise wegzukommen. Ich lenke mein Pferd, statt gelenkt zu werden. Ich bin mental stärker, auch wenn mein Pferd mir körperlich überlegen ist. Ich beherrsche die Krise, nicht umgekehrt. Ich bin in der Lage, die negativen Folgen meiner Kontrollverluste zu erkennen. Es ist genauso, wie wenn man seinen Ehepartner betrügt oder Drogen nimmt: Wenn man sich seiner Taten bewusst ist, der Konsequenzen und des Schlechten, das einen erwartet, dann nimmt einem das die Lust!

Wenn ich merke, was mich stört, beispielsweise finanzielle Sorgen oder die Ablehnung seitens einer Frau, benenne ich das Gefühl, das mir wehtut, und ich spreche mit den Menschen, die ich liebe, offen darüber. Ich lege mein Verhalten, meine Gedanken und meine Fantasien offen. Ich toleriere das Unglücklichsein nicht länger. Es ist lebenswichtig, darüber zu sprechen, was mir widerfährt. Ich lache über mich, nehme der Situation das Dramatische. In Worte fassen, was einem wehtut! Mir hilft das. Ich fühle mich anerkannt, akzeptiert; auch wenn es sich dabei um gefühlsduseligen Unsinn handelt, auch wenn es eine schwere Last ist, verspüre ich doch Erleichterung. Zu akzeptieren, mit der Verletzlichkeit einer Essstörung zu leben, ist dann nicht mehr so schlimm, es ist nicht länger eine Strafe. Es gibt da ein geflügeltes Wort: »ein Tag mit dem anderen ...« Ich akzeptiere, dass es heute so ist, ich