

*Nina Schweppe*

# Intuitives Essen



Wie wir unsere  
evolutionäre  
Genialität  
wiederentdecken



tredition®

[www.tredition.de](http://www.tredition.de)

**Nina Schweppe**

Intuitives Essen

Wie wir unsere evolutionäre Genialität  
wieder entdecken

Impressum:

© 2021 Nina Schweppe

Layout, Buchblock und Umschlag: BüroService & Lektorat Susanne S. Junge

Umschlagbild (Logo): © Frank Walensky-Schweppe

Autorenfoto Umschlagrückseite: Leon Schweer

Bilder im Buch-Innenteil: Office 365+ und pixabay.com:

S. 23 UnifiArt21,

S. 24 Gorden Johnson,

S. 25, 52, 53,79 Clker-Free-Vector-Images, bearbeitet von Susanne Junge,

S. 60 (Ölflasche), 81 OpenClipart-Vectors, bearbeitet von Susanne Junge

Verlag und Druck: tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg

978-3-347-21510-8 (Paperback)

978-3-347-21511-5 (Hardcover)

978-3-347-21512-2 (e-Book)

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

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.

# Inhaltsverzeichnis

## Vorwort

### **Fünf Gründe, warum Diäten nicht funktionieren**

*Was ist eine Diät?*

1. Körperlicher Hunger sorgt für Heißhunger
2. Ihr Körper lässt sich nicht verkohlen!
3. Diäten aktivieren den inneren Schweinehund
4. Eine falsche Grundhaltung zum Prozess der Gewichtsreduktion
5. Diäten gehen nicht an die Wurzel des Übels

### **Lektion 1: Herzlich willkommen zu Ihrem Kurs**

*Arbeitsblatt 1: „Das Überraschungsei“*

### **Lektion 2: Erfolg entsteht nicht durch Disziplin**

*Mentalübung: Visualisierung Ihrer neuen Wohlfühlzukunft*

*Arbeitsblatt 2: Was unser Gehirn mit der Steinzeit zu tun hat*

### **Lektion 3: Die Grundpfeiler des intuitiven Essens**

1. Essen Sie nur dann, wenn Sie wirklich hungrig sind!
2. Essen Sie nur das, was Sie wirklich essen möchten!
3. Genießen Sie jede Mahlzeit achtsam und bewusst!
4. Hören Sie bei angenehmer Sättigung mit dem Essen auf!

*Arbeitsblatt 3: Zu den Grundsätzen des intuitiven Essens*

*Übung zur Vorbereitung auf die nächste Lektion:*

### **Lektion 4: Vertiefende Grundsatzfragen**

*Welches Ziel verfolgen wir?*

*Warum essen wir?*

*Wohin wollen wir?*

*Wie essen wir?*

*Arbeitsblatt 4: Annäherung an die Grundsätze*

### **Lektion 5: Hunger ist der beste Koch**

1. Zellhunger
2. Magenhunger
3. Sinneshunger

*Arbeitsblatt 5: Hunger ist der beste Koch*

### **Lektion 6: Eine kleine Ernährungslehre**

Die Elemente unserer Nahrung

Die Makronährstoffe

Die Mikronährstoffe

*Arbeitsblatt 6: Zur kleinen Ernährungslehre*

### **Lektion 7: Richtig essen - Kalorien zählen vergessen!**

Essen im Einklang mit dem Körper und dem Biorhythmus

Wie können wir ausgewogene Mahlzeiten zusammenstellen?

Zusammenstellen leicht gemacht mit PEKO-Flex

Wasser – Quell allen Lebens

*Arbeitsblatt 7: Richtig essen - Kalorien zählen vergessen*

### **Lektion 8: Intuitiv essen im Alltag**

Essen Sie nur dann, wenn Sie wirklich hungrig sind!

Essen Sie nur das, was Sie wirklich essen möchten!

Genießen Sie achtsam und bewusst!

*Achtsamkeitsübung Luftblase*

Hören Sie bei angenehmer Sättigung auf zu essen!

Das Essspektrum

*Mentalübung Balkenwaage*

*Arbeitsblatt 8: Intuitiv essen im Alltag*

### **Lektion 9: Ich bin nicht perfekt - aber ich arbeite auch nicht daran!**

Auch der längste Weg beginnt mit dem ersten kleinen Schritt!

Kein Stress mehr mit der Waage

Ein Blick in die betriebswirtschaftlichen Prinzipien

Was bedeuten diese Überlegungen für Ihre Ernährung?

*Arbeitsblatt 9: Ich bin nicht perfekt!*

### **Lektion 10: Zum guten Schluss!**

### **Anhang**

## Vorwort

Herzlich willkommen, liebe Leserinnen und Leser!

Ich danke Ihnen für den Kauf dieses Buches und freue mich, dass Sie gemeinsam mit mir in **Ihre neue Wohlfühlzukunft** starten möchten!

Sie haben sich entschieden, dieses Buch zu lesen und sich mit dem *intuitiven Essen* zu beschäftigen. Sie gehen damit einen ersten wichtigen Schritt in Ihr neues, leichteres Leben. Gleichzeitig verlassen Sie die Pfade Ihrer Diätlaufbahn, die Ihnen vermutlich außer Frustrationen und Jo-Jo-Effekt wenig Positives gebracht hat.

Haben Sie sich auch schon immer gefragt, wie die natürlich schlanken Menschen es schaffen, zu essen, was sie mögen, und dabei trotzdem schlank zu bleiben?

In diesem Buch werden Sie hinter dieses Geheimnis kommen. **Jeder wird Sie um die Fähigkeit, bewusst und entspannt zu essen und trotzdem genießen zu können, beneiden!**

Sie werden Ihr Gewicht und Ihre Einstellung zum Essen und zu Ihrem Körper ändern, ohne dass Ihre Umwelt es so recht bemerkt. So werden Sie frei von den kritischen Blicken wohlmeinender Mitmenschen agieren können, die den Erfolg einer Ernährungsumstellung lediglich an der Zahl auf der Waage oder an der Konfektionsgröße messen.

Nehmen Sie die Entspannung, die Sie mit der Veränderung Ihres Essverhaltens erlernen, vom Esstisch mit in den Alltag und lernen Sie, auch den Rest des Lebens gelassener zu meistern.

Dieses Buch basiert auf dem Kurs, den ich bereits mehrere Male unter dem Titel „Einführung in das *intuitive Essen*“ gegeben habe. Dieses Buch zum Kurs können Sie entweder zum Nacharbeiten der Kursinhalte verwenden oder es separat lesen und durcharbeiten, um den Zugang zum *intuitiven Essen* zu erlernen.

Ich selbst war als Kind immer eher untergewichtig. Da ich als Frühchen auf die Welt kam, hatten meine Eltern die große Aufgabe, mich sorgfältiger als andere Säuglinge und Kleinkinder zu füttern, damit ich an Gewicht zunehmen und mich altersgemäß entwickeln konnte. Leider wurde meinen Eltern gesagt, dass sie mich nicht nach meinem Bedarf – soll heißen, wenn mein Körper Hunger meldete – füttern sollten, sondern nach der Uhr. Dies führte dazu, dass ich, ohne dass mein Organismus Bedarf hatte, mit Nahrung versorgt wurde und überdies zu wenig und zu unregelmäßig Schlaf bekam. Mir wurde berichtet, dass ich oft so müde war, dass ich gar nicht saugen oder später dann essen konnte. Durch die damaligen medizinischen Vorgaben wurden meine Eltern angeleitet, gegen meine biologischen Rhythmen zu handeln.

Es dauerte sehr lange, bis ich im Laufe meiner weiteren Entwicklung lernte, eine Lebensmittelauswahl zu tolerieren, die eine ausgewogene Ernährung überhaupt erst möglich machte. Da meine Eltern Angst um meine Entwicklung hatten, haben sie mich alles essen lassen, was Energie lieferte. Dadurch wurden starke Vorlieben für Süßes und Fettiges geprägt.

Wie Sie bei der Lektüre meines Buches sehen werden, lernt unser Unterbewusstsein im Laufe der frühkindlichen Entwicklung, welche Lebensmittel und Nährstoffe z.B. bei Schwäche, Stress oder Müdigkeit Linderung gebracht haben. Deshalb haben wir dann später in schwierigen Situationen immer wieder das Bedürfnis, zu genau diesen Stoffen zu greifen. So entsteht z.B. der Impuls, bei Stress Süßigkeiten zu konsumieren; Zucker vermittelt Geborgenheit und Sicherheit. Das weiß unser Unterbewusstsein durch die Muttermilch, die verknüpft ist mit der Ruhe

und Sicherheit der Mutter und dem guten Gefühl im Bauch, das durch die Nahrung entsteht.

Als ich selbstständig essen und auswählen konnte, durfte ich unabhängig von Tages- und Nachtzeiten frei auf alles zugreifen, was mir im jeweiligen Augenblick gefiel. Ich wurde sogar noch gelobt, und meine erleichterten Eltern freuten sich über meinen Appetit. Ich kann mich erinnern, dass es Partys mit Geschenken gab, wenn ich zuvor vereinbarte Gewichtsstufen überwunden hatte. Meine Eltern haben es sicher gut gemeint. Sie haben aber durch die Tatsache, dass das Essen und die Gewichtszunahme so viel Raum eingenommen haben, unbewusst eine Fixierung auf die Ernährung gelegt. Ich konnte nicht in Ruhe ausprobieren, wie sich Hunger und Sättigung anfühlen und wie man den Körper angenehm sättigt. Mir wurde immer suggeriert, dass es eine Gefahr bedeutet, wenig zu essen und an Gewicht zu verlieren.

Das Blatt wendete sich dann, als in und nach der Pubertät mein Körper sich rundete und eine permanente Gewichtszunahme unübersehbar wurde. Da teilte mir meine Umwelt mit, dass es nun Zeit sei, weniger zu essen und möglichst schnell abzunehmen. Hier begann für mich der Teufelskreis mit diversen Diätversuchen, die nicht zum Erfolg führten, und einer Menge Mutlosigkeit, weil ich es nicht schaffte, den Körper zu haben, den sich andere für mich gewünscht hätten.

Ich habe mich entschlossen, Ernährungsberaterin zu werden, um in der Ausbildung und im Verständnis für die ernährungsphysiologischen Zusammenhänge Antworten zu finden. Leider brachte die Ausbildung auch nur die Erkenntnis, dass die Ernährungsregeln, die die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) vorgibt, im Alltag kaum erfüllbar sind.

Als ich für mich keinen Ausweg aus meinem Ernährungsdilemma mehr sah, habe ich das *intuitive Essen* für mich entdeckt. Diese Sicht auf die Ernährung und auf den eigenen Körper vermittelt eine Zufriedenheit und

Gelassenheit, die es möglich macht, alte Erfahrungen rund um die Ernährung zu vergessen und noch einmal völlig neu zu beginnen.

Heute esse ich mehr oder weniger ausgewogen, gönne mir Genussmomente, bin zufrieden mit mir und meinem Körper und – das ist das Wichtigste – lasse mir von meiner Umwelt nichts mehr dazu sagen. Ich habe für mich die Tatsache akzeptiert, dass ich nie gertenschlank sein werde.

*Ich bin nicht perfekt, aber ich arbeite auch nicht daran.*

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei dem Ausstieg aus Ihrer Diätvergangenheit und beim Einstieg in Ihre neue genussreiche Wohlfühlzukunft!

*Herzlich, Ihre Nina Schweppe*

*im Januar 2021*

## **Fünf Gründe, warum Diäten nicht funktionieren**

Da Sie sich für dieses Buch entschieden haben, gehe ich davon aus, dass auch Sie schon diverse Diätversuche mit Kapseln und Pulvern sowie mit verschiedensten Plänen und Programmen hinter sich haben. Somit ist es eine gute Entscheidung, jetzt etwas ganz Neues zu versuchen.

Bevor Sie Ihren Weg in Ihre neue Zukunft mit dem Einstieg in *das intuitive Essen* beginnen, möchte ich Ihnen die fünf stärksten Gründe zeigen, warum die klassischen Diäten nicht funktionieren.

### **Was ist eine Diät?**

Der Begriff meint im ursprünglichen Sinne eine Ernährungsweise, die von der Norm abweicht. Worin die Abweichung besteht, spielt dabei keine Rolle.

Das Wort „Diät“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet so etwas wie „Lebensführung“ oder „Lebensweise“. Genau das soll dieses Buch Ihnen auch vermitteln.

Heute wird das Wort kaum noch im ursprünglichen Sinne benutzt. Denken wir an Diät, dann denken wir sofort an Gewichtsverlust, Verzicht, Hunger, Missvergnügen, Shakes, Suppen und Pillen. Es geht häufig nur darum, möglichst schnell möglichst viel Gewicht zu verlieren. Der Erfolg soll sich dadurch einstellen, dass Nährstoffe – mal Fett, mal Kohlenhydrate – reduziert werden. Der Körper soll dadurch gezwungen werden, an die Reserven zu gehen und so das Gewicht zu reduzieren.

Leider hat dieser gedankliche Ansatz einen großen Fehler:

Nährstoffe zu reduzieren bedeutet, dass aus Sicht des Körpers eine Mangelsituation, also eine Hungersnot, entsteht. Da der Körper unbedingt überleben möchte, wird er alles tun, um sich aus dieser Situation zu befreien. Deshalb entsteht zunächst Heißhunger. Wird dieser nicht befriedigt, dann fährt unser schlauer Organismus alle unwichtigen Vorgänge, die Energie benötigen, herunter. So will er der Notsituation entgehen und spart, wo er nur kann. Dies wiederum führt dazu, dass keine Gewichtsreduktion mehr stattfinden kann.

Alle klassischen Diäten lassen eines vermissen, nämlich Nachhaltigkeit. Wenn Sie mit der Diät aufhören, ohne für die Zukunft etwas zu verändern, dann ist auch schnell das Gewicht wieder da. Noch schlimmer ist, dass dann der gefürchtete Jo-Jo-Effekt sich einstellt und das Gewicht sich immer weiter erhöht.

Dieser Mechanismus ist in der Evolution begründet, wie Sie im Laufe dieses Buches noch erfahren werden.

Ich habe Ihnen fünf Gründe versprochen, die belegen, warum Diäten nicht funktionieren; hier sind sie:

### *1. Körperlicher Hunger sorgt für Heißhunger*

**Unser Körper möchte nicht hungern.** Seine große und wichtige Aufgabe besteht darin, das Überleben des Systems zu sichern.

Hunger bedeutet immer, dass ein Energiedefizit vorhanden ist. Dies wiederum bedeutet zunächst Lebensgefahr. Im Laufe dieses Kurses werden wir diesen Zusammenhang noch stärker beleuchten.

Wenn ein Energiebedarf signalisiert wird, sinkt der Insulinspiegel (Blutzuckerspiegel). Gleichzeitig wird das Hungerhormon Ghrelin ausgeschüttet. Wir empfinden Hunger und wissen, dass wir etwas essen müssen.