

DR. ISABELLE HUOT
DR. CATHERINE SENÉCAL

Wenn alles



doof ist,

hilft nur



noch



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!

E-Book (pdf): ISBN 978-3-86374-567-7

(Druckausgabe: ISBN 978-3-86374-566-0, 1. Auflage 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

Endkorrektur: 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

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)



Conseil des arts du Canada Canada Council for the Arts

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

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.

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

Geleitwort

Von Sophie Grégoire-Trudeau

Nehmen wir an ... Sie sind allein, niemand schaut Ihnen zu, Sie haben einen Moment Luft, im Auto, zu Hause, irgendwo draußen, ganz egal, wo. Wie gehen Sie damit um? Wie gehen Sie mit sich um? Großzügig, zärtlich, ermutigend und optimistisch? Oder verbringen Sie Ihre Zeit damit, sich mit anderen zu vergleichen, immer mehr zu wollen, sich zu unterschätzen und nicht wirklich auf sich achtzugeben? Ganz egal, was Sie erlebt oder durchgemacht haben, es ist nie zu spät dafür zu lernen, sich selbst zu lieben und zu respektieren. Besser spät als nie ...

Genau wie körperliche Betätigung und ausreichend Schlaf ist auch die Ernährung ein wesentlicher Teil einer gesunden Lebensweise und eines bewussten, verantwortungsvollen Umgangs mit sich selbst. Es gibt leicht erhältliche Lebensmittel, die das Gehirn versorgen, das Immunsystem anregen und dabei helfen, Hormonhaushalt und Schlafbedürfnis zu regulieren. Dieses Buch stellt Ihnen Tipps und Tricks vor, mit denen sich Gesundheit und Lebensqualität verbessern und die Länge des Lebens verlängern lassen! Isst man erst einmal besser und bewegt sich, kommt der Rest von selbst; man hat mehr Energie, denkt positiv und ist besser darauf vorbereitet, die kleinen und großen Ärgernisse des Lebens zu meistern!

Auf sich selbst achtzugeben ist das schönste Geschenk, das man sich machen kann. Seien wir aufrichtig und respektvoll gegenüber

uns selbst, bieten wir unserem Körper das Beste. Bringen wir unseren Kindern alles Wissenswerte über Ernährung bei, was ihnen ihr Leben lang helfen wird. Nutzen wir, was Mutter Natur uns zu bieten hat, um das Wohlbefinden unserer Generation und der nachfolgenden zu fördern.

Eine gesunde Ernährung ist kein Hexenwerk und kann das Schicksal des Menschen verändern: im Hinblick auf Körper, Herz und Geist!

Ein Hoch auf Ihre Gesundheit und die all jener, die Ihnen am Herzen liegen!

Sophie

Vorwort

Das sagt Isabelle

Ich habe mich immer für Essstörungen interessiert. Zuerst habe ich Psychologie studiert, dann habe ich mich den Ernährungswissenschaften zugewandt, weil ich den Menschen ganz grundsätzlich helfen wollte. Im Anschluss habe ich Praktika auf klinischen Stationen für Magersucht und Bulimie gemacht, im Krankenhaus Sainte-Justine in Montréal und in Genf, wo ich einen Teil meines Studiums absolviert habe. Als ich vor zwanzig Jahren im Kran-

kenhaus anfang, berichtete mir Nancy, eine Freundin aus Kindergarten und Mitglied einer Selbsthilfegruppe für Essgestörte, von zahlreichen Fällen gestörten Essverhaltens. Darauf habe ich mich dann spezialisiert! Es freut mich zu sehen, wie das Leid meiner Patienten aufhört, wenn sie ihre Einstellung gegenüber dem Essen verändern, wenn sie ihre Selbstwahrnehmung überprüfen und Essen wieder genießen können! Essstörungen sind ein komplexes Thema, und ich habe schnell erkannt, dass die Einbeziehung einer Psychologin in die Arbeit meiner Firma *KiloSolution* auf lange Zeit ein Erfolgsgarant ist. Deshalb habe ich mich an Catherine gewandt, die Gründerin von *CHANGE* – ein Praxisverbund für Psychotherapie –, um sie für die Zusammenarbeit mit meinem Team von Ernährungsberatern zu gewinnen. Seit Jahren begleiten wir nun zusammen Betroffene, um sie bei ihren Bemühungen und Fortschritten zu unterstützen. Dieses Buch wäre nicht das gleiche ohne Catherines wesentlichen Beitrag zum Kapitel über Psychologie. Ich wünsche mir von Herzen, dass unsere Ratschläge Ihnen helfen, Frieden zu schließen mit dem Essen und mit Ihrem Körper!

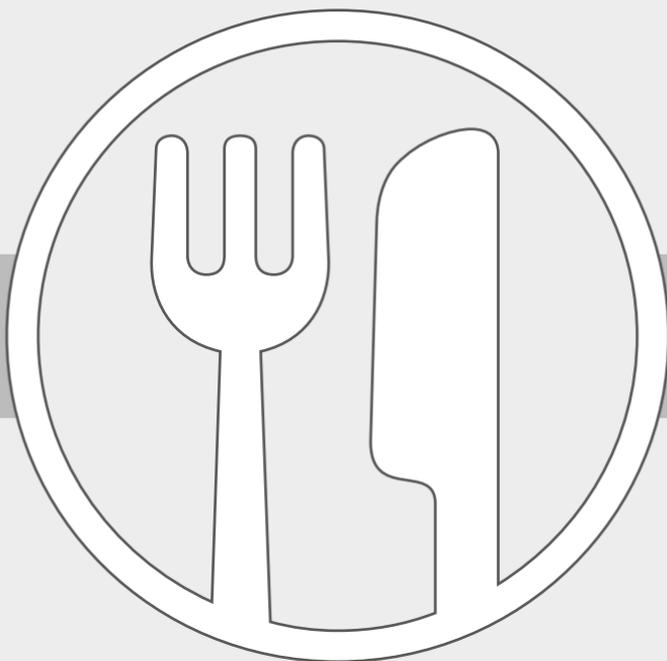


Das sagt Catherine

Als ich noch nicht einmal zwanzig und gerade dabei war, meinen Schulabschluss mit Schwerpunkt Psychologie zu machen, fing ich an, ehrenamtlich zu arbeiten. Ich betreute Gruppen mit von Magersucht oder Bulimie Betroffenen für die gemein-

nützige Einrichtung *ANEB Québec*. Die Behandlung von Essstörungen war für mich eine Herzensangelegenheit. Ich habe dabei fesselnde Menschen kennengelernt, deren Probleme eine Herausforderung waren, auf die sich wenige Menschen beruflich spezialisiert hatten. Nach dem Studium der Psychologie habe ich in meiner Doktorarbeit über die Erkennung von Essstörungen bei Kindern geschrieben. Bei den anschließenden klinischen Praktika habe ich mit Erwachsenen gearbeitet, im Rahmen der Forschungen über Essstörungen im *Douglas-Institut für geistige Gesundheit* und im Royal-Victoria-Krankenhaus. Nach der Eröffnung der *CHANGE*-Praxis für Psychotherapie stellte ich fest, dass es Menschen mit einer Binge-Eating-Störung sehr schwer hatten, da es nur wenig geeignete Anlaufstellen gab.

Als Isabelle vor Jahren an mich herantrat, lernte ich in ihr eine professionelle und engagierte Ernährungswissenschaftlerin kennen, die dafür sorgt, dass ihr Team Essstörungen auch erkennt. Isabelle hat mir und meinem Team stets Vertrauen entgegengebracht, und aus dieser Zusammenarbeit, die auf dem Engagement bei der Behandlung von Essstörungen beruht, ist das vorliegende Buch entstanden. Ich möchte Sie dazu ermutigen, sich Zeit zu nehmen, die Übungen aus diesem Buch zu machen. Sich Zeit zu nehmen für sich selbst ist das schönste Geschenk, das man sich machen kann. Ich würde mir wünschen, dass Sie so die Gelegenheit haben, zu mehr Glück und Ausgeglichenheit zu finden!



1

Die Hassliebe
zum Essen

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 ...

Ein ständiges Ringen

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 zwanghaftem 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.

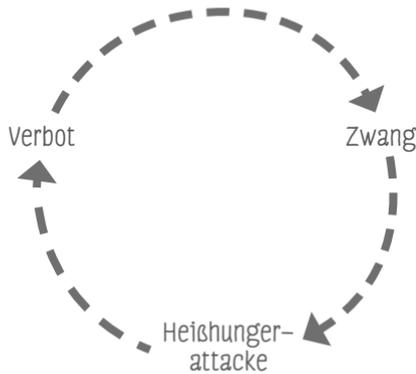


2. Selbst auferlegte Verbote – man untersagt sich den Verzehr bestimmter Lebensmittel oder den Verzehr ausreichender Mengen.

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.

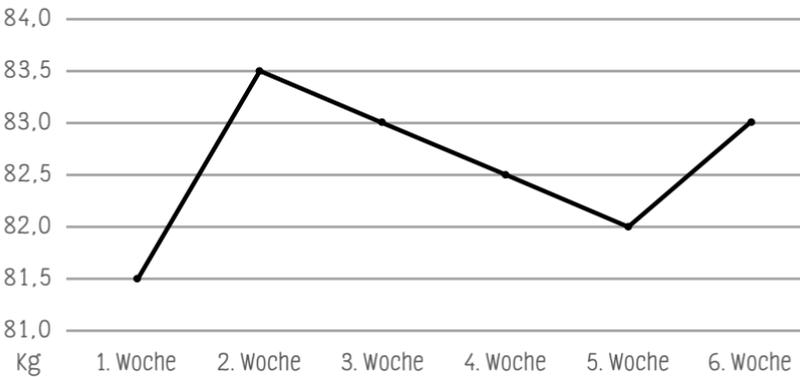
3. Sich dick oder aufgebläht fühlen, denn dann hat man vielleicht den Eindruck zu versagen oder sabotiert zu werden, oder es fällt schwerer, auf sich selbst achtzugeben.

Es gibt Menschen, die sich jeden Tag wiegen und der Waage die Entscheidung über ihre Laune überlassen. Auch das ist ein gutes Beispiel für die Philosophie des »Alles oder Nichts«, die wir bereits erwähnt haben. Demzufolge ist der Tag gut, wenn die Waage weniger anzeigt, denn dann hat man es geschafft. Zeigt die Waage am nächsten Tag aber wieder mehr an, ist das ein Misserfolg, der Tag ist gelaufen, man fühlt sich schlecht und willensschwach. Diese Art Logik gesteht einer einfachen Zahl ganz schön viel Macht zu, finden Sie nicht auch?

Man sollte aber wissen, dass mehrere Faktoren Einfluss auf diese Zahl haben können. Wenn man sich jeden Tag wiegt, kann man häufig große Unterschiede feststellen, obwohl es physiologisch gesehen unmöglich ist, an einem Tag 1,5 Kilogramm ab- oder zuzunehmen! Um 0,5 Kilogramm zuzulegen, muss man ein Plus an 3500 Kalorien zu sich nehmen. Ja, Sie müssten an einem Tag 10 500 Kalorien verdrücken für 1,5 Kilogramm mehr Gewicht. Unmöglich, oder? Was wir messen, wenn wir uns regelmäßig wiegen, ist einfach die Menge an zurückgehaltenem Wasser. Haben wir salzig gegessen? Haben wir Sport gemacht? Viele Ballaststoffe gegessen? Auch hormonelle Schwankungen können diese täglichen Gewichtsänderungen erklären, die nichts mit einer Zunahme des Fettgewebes zu tun haben.

Hier eine Grafik zur Gewichtsentwicklung einer Person, deren Ernährung normal ist.

Grafik zur Gewichtsentwicklung in einem Zeitraum von sechs Wochen



Anhand der Grafik sieht man, dass das Gewicht der Person zwischen 81,5 Kilogramm und 83,5 Kilogramm schwankt. Man kann sich leicht vorstellen, wie beunruhigt diese Person wäre, wenn sie sich an den Tagen mit dem höchsten Gewicht wiegen würde.

Das Gewicht steigt und fällt jede Woche ein bisschen – wie eine kleine Welle. Wichtig ist, die Zahlen mit etwas Abstand zu betrachten. Dann erkennt man, dass die Wellenbewegungen immer die gleichen sind, unabhängig von den äußeren Faktoren.



Normalgewicht und Idealgewicht

Häufig ist vom *Idealgewicht* die Rede, einer Norm, die es aus Gesundheitsgründen zu erreichen gilt. Vom natürlichen Gewicht ist seltener die Rede. Das *Normalgewicht*, auch »set point«⁴ genannt, basiert auf einer Theorie, der zufolge jeder Mensch ein genetisch bedingtes Gewicht hat. Vergleichbar

einem Korken, der auf der Wasseroberfläche schwimmt, legt der Körper das Gewicht fest, bei dem er sich in Homöostase (= physiologisches Gleichgewicht) befindet und das ihm erlaubt, alle Körperfunktionen so effektiv wie möglich aufrechtzuerhalten. Somit entscheidet unser genetisches Erbe darüber, wie hoch dieses Gewicht ist. Waren unsere Eltern zeitlebens übergewichtig, ist es sehr wahrscheinlich, dass unser Normalgewicht über dem Idealgewicht liegt. Haben unsere Eltern hingegen ein niedrigeres Normalgewicht, ist es sehr wahrscheinlich, dass auch das eigene Normalgewicht niedriger ist.

Die einzige Möglichkeit zur Erhöhung des Normalgewichts besteht darin, sich phasenweise zum Diäthalten zu zwingen, dem dann wieder eine Gewichtszunahme folgt. Als Reaktion auf die Nahrungsbeschränkung schützt der Körper seine Reserven und löst im Gehirn Signale aus, um an fette und gezuckerte Nahrung zu gelangen, weil er schnellstmöglich sein »Überleben« sichern will.



Außerdem muss man zwischen einem »Voll sein« und einer Gewichtszunahme unterscheiden. Essen Sie zum Beispiel abends einen großen Teller Nudeln, wird jedes Gramm Kohlenhydrate mit drei Gramm Wasser in Ihren Körperreserven zwischengespeichert, was die Anzeige auf der Waage kurzzeitig nach oben schnellen lässt. Aber heißt das auch, dass Sie zugenommen haben? Wenn man dieser Logik folgt, würde es auch bedeuten, dass man schlanker wäre, wenn man Stuhlgang hatte, und die Anzeige der Waage fällt, oder? Das ist natürlich nicht einleuchtend, denn voll

zu sein bedeutet nicht, dass man auch dicker ist. Das äußert sich nicht in einer automatischen Gewichtszunahme, denn es handelt sich um eine Wahrnehmung, um ein Gefühl. Die Anzeige auf der Waage sollte also keineswegs über unsere Laune entscheiden. Das Gewicht unterliegt nun einmal natürlichen Schwankungen.

★ RICHTIG oder FALSCH? ★

Es ist gut, sich jeden Tag zu wiegen.

FALSCH

Tägliches oder auch wöchentliches Wiegen verstärkt nur die zwanghafte Einstellung gegenüber dem Körper und dem Essen. Es reicht, sich einmal im Monat zu wiegen. Idealerweise gestattet man sich dabei eine Schwankung von 2 Kilogramm. Übersteigt das Gewicht die Obergrenze, nimmt man einige kleine Änderungen vor, zum Beispiel etwas kleinere Essensportionen oder etwas mehr Bewegung.

Das Wiegen ist nur auf lange Sicht ein sinnvolles Hilfsmittel. Sich einmal im Monat zu wiegen reicht völlig aus, um eine echte Gewichtsveränderung zu erkennen. Man kann die Waage sogar ganz verbannen, wenn sie zu viel Druck ausübt! Eine weitere gute Idee ist es, sich nur in Gegenwart eines Experten zu wiegen (Ernährungsberater, Psychologe, Kinesiologe). Der Experte kann die Zahl auf der Waage deuten und Ihnen helfen, die vom Ergebnis ausgelösten Emotionen zu bewältigen.