

Bastienne Neumann

ERST
DENKEN,
DANN
 ESSEN



Bastienne Neumann

ERST DENKEN, DANN ↓ ESSEN

Gewinne mit den Methoden
der Ernährungspsychologie
die Kontrolle über
dein Essverhalten zurück

KOMPLETTMEDIA

Bildnachweis
Coverfoto, 2, 234: Klaus Heymann
7, 230ff. (Smileys): <http://www.schriftarten-fonts.de>
18, 21, 23, 76, 87, 90, 108, 146: privat
76/77: Jan-Christof Möller
158/159: Nitikorn Poonsiri/shutterstock.com
161: Ioan Florin Cnejevici/shutterstock.com

Originalausgabe
1. Auflage 2018
Verlag Komplett-Media GmbH
2018, München/Grünwald
www.komplett-media.de
ISBN: 978-3-8312-0470-0
Auch als E-Book erhältlich

Hinweis: Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Lektorat: Redaktionsbüro Diana Napolitano, Augsburg
Korrektorat: Redaktionsbüro Julia Feldbaum, Augsburg
Umschlaggestaltung: X-Design, München
Grafische Gestaltung, Bildredaktion und DTP: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich
Druck & Bindung: COULEURS Print & More, Köln
Printed in Germany

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrecht zugelassen ist, bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen sowie für das Recht der öffentlichen Zugänglichmachung.

Inhalt

Vorwort	8
---------------	---

Einleitung: Abnehmen verstehen . . . 10

»Wer schön sein will, muss leiden«	11	Wieso ist Essen mit Emotionen verbunden?	14
Was genau sind Diäten überhaupt?	11	Warum Wissen allein nicht die Lösung ist	16
Weshalb scheitern wir so häufig beim Abnehmen mit Diäten?	12		

Wie das Essen zu meinem Feind wurde . . . 18

Schlank und schön sein	22	Meine allererste Diät	27
Der Druck abzunehmen	24	Neues Umfeld, neue Hobbys, neue Familiensituation	29
Wie die Ernährung meinen Alltag prägte	26	Die selbsterfüllende Prophezeiung	30

Exkurs Ernährungspsychologie: Die Macht der Verbote . . . 34

Wann reagieren wir mit einer Rationalisierung und wann mit Reaktanz?	34	Können wir durch Stress Fett abbauen? . . .	39
Wie verhält es sich, wenn wir uns selbst ein Verbot auferlegen?	35	Wie Stress den Kalorienbedarf drosselt . . .	42
Der Faktor Stress	38	Wieso Stress uns zunehmen lässt	43
		Abnehmen ohne strikte Regeln und Verbote – geht das?	44

Fazit: Ist es ratsam, mithilfe von strengen Verboten und Regeln abzunehmen? 50



Wie ich fast erfolgreich abgenommen hätte . . . 51

Es hat »klick« gemacht	52	Out of control	57
Mein Rückfall	55	Höher, schneller, weiter	59

Exkurs Ernährungspsychologie: Wie das Belohnungssystem unser Essverhalten steuert . . . 61

Wie unsere Hormone uns verleiten zu essen	62	Macht Essen jeden von uns gleichermaßen glücklich?	67
Wie das Belohnungssystem unsere Vorfahren steuerte	65	Größere Abnehmerfolge durch Belohnung?	70

Fazit: Können wir mithilfe des Belohnungssystems leichter abnehmen? 74



Die Abwärtsspirale . . . 75

Der Traum zum Greifen nah	75	Das misslungene Comeback	83
Eine tragische Wendung	77	Im Schutz der Opferrolle	85
Schlimmer als erwartet	79	Der letzte Funke Hoffnung	87
Der Kampf zurück	81	Aller guten Dinge sind drei	88



Exkurs Ernährungspsychologie: Die Dynamik unserer Gewohnheiten . . . 91

Was genau sind Gewohnheiten?	92	Können wir schlechte Gewohnheiten wieder ablegen?	99
Wie entstehen Gewohnheiten?	93	Wie wir unsere Gewohnheiten verändern können	100
Wie Gewohnheiten den Alltag erleichtern	94		
Wie funktionieren Gewohnheiten?	96		

Fazit: Können Gewohnheiten uns beim Abnehmen helfen? 105

Das Erwachen . . . 106

Die Dinge einfach geschehen lassen	106	Ist es bereits zu spät?	113
Was fange ich mit meinem Leben an?	108	Traurige Gewissheit	115
Wenn alles plötzlich Sinn ergibt	109	Der Weckruf	117
Zurück ins Hamsterrad	111	Wissen ist viel, aber nicht alles	119
Wird ab jetzt alles besser?	112		



Exkurs Ernährungspsychologie: Satt durch achtsames Essen . . . 121

Was geschieht, wenn wir unaufmerksam essen?	121	Warum wir unser Verhalten hinterfragen sollten	124
Weshalb wir weiteressen, obwohl wir satt sind	123	Wie funktioniert bewusstes Essen?	125

Fazit: Können wir durch Achtsamkeit abnehmen? 131

Meine Beziehung zum Essen heute . . . 132

Die Stunde der Wahrheit	132	Was sich durch mein neues »Warum« veränderte	137
Warum gelang es mir plötzlich, meine Ziele zu erreichen?	134	Welche Strategien halfen mir?	139
Wie ich mein neues »Warum« fand	136	Warum Fachwissen allein nicht reicht	145

Exkurs Ernährungspsychologie: Die Kunst, sich selbst zu lieben . . . 147

Warum das Idealbild uns unglücklich macht	147	Wie wir es schaffen, uns selbst anzunehmen	152
Weshalb Selbstliebe uns glücklich macht	149	Warum wir den Fokus auf unsere Makel legen	154
Wie die Suche nach Glück im Außen uns unglücklich macht	151	Wie wir positives Denken erlernen können	155
Fazit: Liebst du dich selbst?	157		



Fünf-Wochen-Challenge

Was mich in den kommenden Wochen erwartet	160
Mein Ziel	162
Mein Vertrag mit mir selbst	163
Woche 1: Das Wichtigste in Kürze – Verbote	164
Meine Aufgaben für die 1. Woche	166
Woche 2: Das Wichtigste in Kürze – Belohnungssystem	176
Meine Aufgaben für die 2. Woche	178
Woche 3: Das Wichtigste in Kürze – Gewohnheiten	192
Meine Aufgaben für die 3. Woche	194
Woche 4: Das Wichtigste in Kürze – Achtsamkeit	206
Meine Aufgaben für die 4. Woche	208
Woche 5: Das Wichtigste in Kürze – Selbstliebe	218
Meine Aufgaben für die 5. Woche	220
Rückblick auf die Fünf-Wochen-Challenge	230
Schlussbemerkung	233
Danksagung	235
Literatur	236
Links der Autorin	237
Register	238



Vorwort

Anfangen hatte alles im vergangenen Sommer. Mit dem Abschlusszeugnis meines Studiums in der Tasche und einer großen Vision im Kopf stand ich nun da und wusste nicht, wohin mit mir. Der Arbeitsmarkt in meiner Branche war sehr überschaubar und bot kaum die Möglichkeit, mir eine Stimme zu geben. Doch wenn ich eine Sache wusste, dann dass ich »eine Stimme« wollte, um meine Erfahrungen und mein Wissen über die Ernährungspsychologie zu teilen. Ich wollte Leute unterstützen, die in der gleichen Situation steckten wie ich. Ich wollte denen helfen, die beim Abnehmen hoffnungslos scheiterten und den Glauben an sich selbst schon fast verloren hatten.



Bereits während des Studiums spielte ich mit dem Gedanken, einen Podcast zu starten, in dem ich von meinem eigenen Abnehmweg berichtete. Ich wollte anderen Leuten damit Mut machen und ihnen neue Denkanstöße geben. Doch wer würde mir überhaupt zuhören? Schließlich hatte ich keine Idealmaße und kämpfte ebenfalls mit meinem Gewicht. Außerdem befürchtete ich, dass Leute aus meinem Umfeld auf meinen Podcast stoßen könnten. Auf keinen Fall wollte ich, dass flüchtige Bekannte von meinem teilweise abnormalen Ernährungsverhalten und meiner problematischen Beziehung zum Essen erfuhren. Also vertagte ich diese Idee und kehrte zum normalen Uni-Alltag zurück. Aber so ganz ließ mich die Idee nicht mehr los. Immer wieder grübelte ich abends vor dem Einschlafen über diesen Podcast.

Als ich mein Studium beendete, entschloss ich mich letztendlich dazu, über meinen Schatten zu springen und alles auf eine Karte zu setzen. Ich wusste genau, wohin ich wollte, und der Podcast könnte mir genau die Stimme verleihen, nach der ich suchte, um meine Vision zu ermöglichen. Also startete ich kurzerhand meinen Podcast »Ernährungspsychologie leicht gemacht«.



Zunächst erzählte ich keinem davon, noch immer war die Angst zu groß, mich zu blamieren oder bloßzustellen. Erst als die Hörerzahlen langsam stiegen, fing ich an, nach und nach meine Familie und Freunde einzuweihen. Dann ging plötzlich alles ganz schnell, nach wenigen Wochen erreichte ich völlig unverhofft den ersten Platz der deutschen iTunes-Charts und bekam haufenweise Nachrichten von meinen Hörern, die sich für den Podcast bedankten und mich mit ihren Worten tief berührten. In kürzester Zeit hatte sich mein ganzes Leben auf den Kopf gestellt. Ich konnte mein Glück kaum fassen. Und als ich dachte, dass es kaum noch besser werden könnte, bekam ich die Möglichkeit, dieses Buch zu schreiben. Ein langersehnter Wunsch, der somit in Erfüllung ging.



Ich danke dir sehr dafür, dass du meiner Stimme auf diesem Weg Gehör schenkst, und hoffe, dass ich dir mithilfe dieses Buches und der Ernährungspsychologie auf deinem Weg helfen kann!

Deine

Bastienne

Einleitung: Abnehmen verstehen

»Ich müsste nur hart genug mit mir selbst sein und den strikten Regeln folgen, dann würde ich schon abnehmen.« So redete ich mir jahrelang selbst ein, dass ich mich quälen müsste, um endlich mein Ziel erreichen zu können. Ich dachte, einen anderen Weg würde es nicht geben, um endlich schlank zu werden. Also fing ich an zu verzichten.



Es begann bereits im Kindesalter, dass ich mich zu dick fühlte. Ständig verglich ich mich mit meinen Freunden und ging dabei häufig als Verlierer aus dem Rennen. Denn ich war nicht nur einen Kopf größer als die meisten, sondern auch kräftiger gebaut. Zwar war ich noch weit davon entfernt, dick zu sein, dennoch war ich unzufrieden mit mir. So unzufrieden, dass ich mich bereits sehr früh mit der Ernährung und dem Abnehmen auseinandersetzte.



Die ersten Diäten probierte ich aus, noch bevor ich zehn Jahre alt wurde – und so richtig hörte ich nie wieder damit auf. Ich stürzte mich von einer Diät in die andere. So wurde meine gesamte Jugend durch das Abnehmen geprägt. Trotzdem drehte ich mich dabei immer nur im Kreis. Fühlte ich mich unwohl in meiner Haut, suchte ich nach einer neuen Diät. Voller Motivation startete ich dann in der Hoffnung, dass diese Diät mich endlich zu meinem Ziel bringen würde. Meist schaffte ich es auch, mich einige Tage an die strikten Vorgaben zu halten. Doch in der Regel scheiterte ich wieder recht schnell und landete genau dort, wo ich angefangen hatte, oder nahm sogar noch zu.



Durch die strengen Diäten fühlte ich mich in meinem Essverhalten teilweise so eingeschränkt, dass ich den plötzlichen Drang verspürte, alles essen zu wollen. Es

war, als wäre in meinem Kopf ein Schalter umgelegt worden, wodurch ich jegliche Kontrolle über mein sonst so diszipliniertes Essverhalten verlor. Der Druck, den ich selbst auf mich ausübte, führte somit letztendlich dazu, dass ich regelrechte Heißhungerattacken erlitt.

»Wer schön sein will, muss leiden«

Durch die vielen Diäten, die ich im Lauf meines Lebens ausprobiert hatte, blieben auch einige falsche Glaubenssätze in meinem Kopf hängen. So zum Beispiel: »Wer abnehmen möchte, der muss auf bestimmte Lebensmittel konsequent verzichten.« Mit jeder Diät setzte ich also neue Lebensmittel auf die verbotene Liste. Die Auswahl, die mir am Ende übrig blieb, war nicht groß und auch nicht sonderlich befriedigend. Doch: Wer schön sein will, muss leiden. Ein weiterer Glaubenssatz, dem ich lange Zeit folgte. Ich war überzeugt davon, dass Abnehmen auf gar keinen Fall Spaß machen durfte. Wer keine eiserne Disziplin zeigte, der würde auch keinen Erfolg haben. Meiner Ansicht nach musste ich also hart zu mir selbst sein. Keinesfalls durfte ich das essen, was mir wirklich gut schmeckte. Ich war überzeugt davon, dass ich mich förmlich quälen musste, um schlank zu werden. Ein Glaubenssatz, der sich durch die vielen Diäten in mein Gedächtnis gebrannt hatte.

Was genau sind Diäten überhaupt?

Das Wort »Diät« stammt ursprünglich vom altgriechischen Wort »diaita«, was so viel bedeutet wie »Lebensweise«. Mit der Zeit wurde der Begriff Diät jedoch immer häufiger auch in Zusammenhang mit einer bestimmten Ernährungsweise gebraucht. Zunächst noch unabhängig von einer spezifischen Ausrichtung. Es bezog sich eher auf die alltägliche Ernährungsweise des Menschen. Vor allem im deutschsprachigen Raum diente der Begriff »Diät« immer häufiger als Beschrei-

bung für eine kurzfristig veränderte Ernährungsform, die darauf abzielte, das Gewicht zu reduzieren. Eine sogenannte »Reduktionsdiät«.



Es gibt eine große Bandbreite an Reduktionsdiäten, die basierend auf den verschiedensten Theorien einen Gewichtsverlust versprechen. Einige Diäten beruhen dabei auf dem Verzicht bestimmter Makronährstoffe, wie beispielsweise die Low-Carb- oder die Low-Fat-Diät. Während wiederum andere Diäten eine Gewichtsreduktion durch das Einhalten bestimmter Fastenzeiten zwischen den Mahlzeiten versprechen. Die Vielfalt an Reduktionsdiäten ist also groß.

Was jedoch trotzdem fast alle Diäten miteinander vereint, ist, dass die langfristige Wirksamkeit der Gewichtsabnahme bei kaum einer Diät wissenschaftlich nachgewiesen wurde. Im Gegenteil: Studien belegen sogar, dass über 90 Prozent aller Abnehmwilligen an Diäten scheitern. Kein Wunder, dass ich trotz meiner Bemühungen immer wieder zu meinem Ausgangsgewicht zurückkehrte und sogar darüber hinaus zunahm.



Obwohl bekannt ist, dass Diäten in der Regel nicht funktionieren, lassen wir uns trotzdem immer wieder um den Finger wickeln und von neuen Diätkonzepten begeistern. Wir werden mit beeindruckenden Erfolgsgeschichten und Abnehmtheorien gelockt, die zunächst schlüssig klingen und uns neugierig werden lassen. Also stürzen wir uns voller Tatendrang in die nächste Diät mit dem Vorsatz, diesmal nicht zu versagen.

Weshalb scheitern wir so häufig beim Abnehmen mit Diäten?

Die meisten Diäten beruhen auf drastischen und einschränkenden Maßnahmen, mit denen wir innerhalb kürzester Zeit viel Gewicht verlieren können. Das klappt in den ersten Tagen und Wochen meist auch sehr gut. Doch kommen dann die

ersten Misserfolge, und das Gewicht stagniert, bricht die Vielzahl der Teilnehmer die Diät ab. Die aufzubringende Disziplin und die vielen Einschränkungen stehen dann nicht mehr im Verhältnis zum Erfolg.



Selbst wenn wir es schaffen, eine Diät erfolgreich zu beenden, und unser Zielgewicht erreichen, rutschen wir anschließend fast immer zurück in unser altes Essverhalten und nehmen wieder zu. Es kommt zum berühmten Jo-Jo-Effekt. Der Grund dafür ist, dass Diäten nicht beim eigentlichen Problem ansetzen. Eine Diät ist somit eher eine Symptombekämpfung als eine Beseitigung der eigentlichen Ursache.



Wir alle haben, geprägt durch unsere Kindheit, unsere Herkunft, unsere Lebensumstände und unser Umfeld, ein ganz individuelles Essverhalten. Sind wir übergewichtig, ist dies die direkte Folge eines daraus resultierenden falschen Essverhaltens. Möglicherweise haben wir uns über die Jahre daran gewöhnt, einfach zu viel zu essen. Denn immer häufiger greifen wir zum Essen, obwohl wir gar nicht hungrig sind. Wir haben das Essen weitestgehend zweckentfremdet und nutzen es in vielerlei Hinsicht. Wir essen, wenn uns langweilig ist, wir essen, um uns zu sozialisieren, wir essen, um unsere Emotionen zu kompensieren, und wir essen, um uns für getane Arbeit zu belohnen. Es gibt viele Gründe, weshalb wir häufig mehr essen, als wir eigentlich sollten.



Möchten wir langfristig abnehmen, ist es deshalb unumgänglich, sich mit der eigentlichen Ursache unseres falschen Essverhaltens auseinanderzusetzen, um dort ansetzen zu können. Bevor wir unser Verhalten also verändern können, müssen wir zunächst lernen, uns selbst zu verstehen.



Eine Diät hingegen geht kaum auf die Ursachen ein. Sie ist eher eine Art Schablone, die uns aufgesetzt wird. Da wir alle jedoch unsere ganz eigene Geschichte

mit uns tragen, unsere eigenen Vorlieben und unser individuelles Essverhalten haben, passt diese Schablone für die wenigsten. Demnach ist es nur eine logische Konsequenz, dass der Großteil von uns an Diäten scheitert. Zwar schaffen wir es meist, uns kurzfristig zu verbiegen, sodass wir vorübergehend in die Schablone passen, doch spätestens dann, wenn wir mit einer Stresssituation auf der Arbeit konfrontiert werden oder anderen starken Emotionen ausgesetzt sind, fallen wir wieder in unser altes Schema zurück.

Wieso ist Essen mit Emotionen verbunden?

Tatsächlich gibt es ein direktes Zusammenspiel zwischen den Emotionen und dem Essverhalten. Denn die Emotionen verändern das Essverhalten, und das Essverhalten verändert die Emotionen. Die emotionale Bindung zum Essen beginnt bereits dann, wenn wir als Säugling gestillt werden. Dabei wirken viele emotionale Reize auf uns ein und geben uns ein Gefühl der Sicherheit und der Geborgenheit. Die Muttermilch verknüpfen wir von da an mit diesem Gefühl.



Kinder lassen sich in ihrem Essverhalten allerdings nur schwach durch Emotionen und weitere äußere Reize beeinflussen. Erst im Lauf des Lebens festigt sich die emotionale Bindung zum Essen. Bestimmte Gerüche oder Geschmücke können sogar Erinnerungen in uns hervorrufen.



Hat unsere Großmutter uns früher immer frischen Apfelkuchen gebacken, wenn wir zu Besuch kamen, so wird uns der Geruch von frischem Apfelkuchen womöglich immer an unsere Großmutter und das geborgene Gefühl erinnern. Das Gehirn merkt sich die Verbindung zwischen der Emotion und dem Lebensmittel. Fühlen wir uns irgendwann einmal einsam und traurig, ist es durchaus möglich, dass uns unser Gehirn ein starkes Verlangen nach Apfelkuchen signalisiert, um die Einsamkeit mit dem Gefühl der Geborgenheit zu kompensieren. Vor allem bei

Trauer und Stress greifen wir deshalb häufig vermehrt zum Essen. Man nennt das auch »emotional-instrumentelles Essen«.



Die daraus resultierende Überernährung bleibt natürlich nicht ohne Folgen. Auch wenn das viele Essen uns den Augenblick versüßt und unser Gefühlschaos vorübergehend besänftigt, so kann es langfristig Schaden anrichten. Die Zahl der Übergewichtigen in Deutschland nimmt nämlich stetig zu. Auch die Zahl der Adipösen, sprich der Fettleibigen (BMI < 30), steigt weiterhin an. Damit einhergehend kommt es immer häufiger zu ernährungsbedingten Erkrankungen, wie beispielsweise zu erhöhten Blutfetten, Bluthochdruck, Diabetes mellitus Typ 2 sowie zu kardiovaskulären Erkrankungen.



Doch nicht nur der Körper leidet unter dem hohen Gewicht, sondern auch die Psyche. Studien zufolge geht ein erhöhtes Körpergewicht mit einem erhöhten Risiko

Der Body Mass Index (BMI) ist ein Indexwert,
der das Verhältnis von Körpergewicht zu Körpergröße angibt.
Er dient der Klassifizierung des Ernährungsstatus.

Der BMI wird wie folgt berechnet:

$$\text{BMI} = \text{Körpergewicht (in Kilogramm)} / \text{Körpergröße}^2 \text{ (in Meter)}$$

Beispiel:

Körpergewicht: 79 kg

Körpergröße: 1,65 m

$$79 \text{ kg} / (1,65 \text{ m} \times 1,65 \text{ m}) = 29 \text{ kg/m}^2$$

Klassifikation	BMI (kg/m ²)
Untergewicht	< 18,5
Normalgewicht	18,5–24,9
Übergewicht	25–29,9
Adipositas I	30–34,9
Adipositas II	35–39,9
Adipositas III	> 40

für Depressionen einher. Die Betroffenen sind meist sehr unglücklich mit ihrem Äußeren und wollen abnehmen, aber gleichzeitig fühlen sie sich in ihrer Situation machtlos. Obwohl der Wille da ist, Gewicht zu verlieren, scheitern sie immer wieder an ihren eigenen Vorsätzen. Langfristig verlieren sie dadurch den Glauben an sich selbst, sind unzufrieden und fühlen einen großen inneren Schmerz.



Wo ein großer Schmerz liegt, erkennt die Industrie auch eine große Geldquelle. Eine Zielgruppe, die unzufrieden ist, gibt potenziell mehr Geld aus. Deshalb wimmelt es inzwischen von vermeintlichen Ernährungsexperten, Tipps, Tricks und Ratschlägen rund ums Abnehmen. Nicht selten handelt es sich dabei um gefährliches Halbwissen, das sich teilweise sogar widerspricht. Bei diesem großen Wissensangebot verliert der Laie schnell den Überblick. Was in der einen Zeitschrift noch als die Wunderlösung betitelt wurde, wird im nächsten Magazin widerlegt. Das führt im Endeffekt dazu, dass wir verunsichert sind und Angst davor haben, etwas Falsches zu essen. Plötzlich streichen wir ganze Lebensmittelgruppen aus dem Speiseplan, da wir befürchten, dass diese uns augenblicklich dick werden lassen.

Warum Wissen allein nicht die Lösung ist

Genau so war es mir ergangen, bevor ich mit meinem Studium der Ernährungswissenschaften angefangen hatte. Ich spürte einen großen Leidensdruck wegen meiner Figur und wollte unbedingt schlank werden. Darum saugte ich alles Wissen auf, was ich ergattern konnte. Ich wollte alles richtig machen und den Ratschlägen genauestens folgen. Also probierte ich haufenweise Diäten aus. Scheiterte ich an einer, behielt ich dennoch einige der Prinzipien bei und kombinierte diese mit der neuen Diät. So glich meine Ernährungsweise schnell einer Low-Carb-Low-Fat-Diät, bei der ich nur die Hälfte der Portionen aß, dabei Punkte zählte und zusätzlich darauf achtete, dass die Lebensmittel eine niedrige glykämische Last hatten.

Dadurch wurde die Lebensmittelauswahl für mich wie ein Gang durchs Minenfeld. In allem sah ich eine potenzielle Bedrohung und absolute Dickmacher. Allerdings wechselten sich diese strengen Phasen mit Zeiten des hemmungslosen Schlemmens ab. Verzichtete ich eine Weile und ernährte mich diszipliniert, holte sich mein Körper anschließend all das zurück, was ich ihm zuvor verboten hatte. Es war ein ständiges Auf und Ab, und ich wusste nicht, wie ich es schaffen sollte, all dem zu entfliehen. Im Prinzip wusste ich alles über die Ernährung und darüber, wie man es in der Theorie schafft, abzunehmen. An fehlendem Wissen scheiterte es also nicht – vielmehr scheiterte ich an der Umsetzung.



Hier kommt die Ernährungspsychologie ins Spiel: Die Ernährungspsychologie ist eine Wissenschaft, die die Psychologie mit der Ernährungswissenschaft verknüpft. Anders als die reine Ernährungswissenschaft beschäftigt sich diese Fachrichtung vor allem mit den psychischen Mechanismen hinter der Nahrungsaufnahme.

Was bestimmt unser Ernährungsverhalten?

*Weshalb greifen wir zum Essen,
obwohl wir schon lange satt sind?*

*Warum schaffen wir es nicht abzunehmen,
obwohl wir genau wissen, wie es funktioniert?*

Im diesem Buch möchte ich dich dazu einladen, die Prinzipien der Ernährungspsychologie kennenzulernen. Hast du einmal die Theorie hinter deinem Essverhalten verstanden, weißt du genau, welche Hebel du in Bewegung setzen musst, um deine Ernährungsweise zu verändern. Um dich bei diesem Prozess zu unterstützen, findest du am Ende des Buches eine Fünf-Wochen-Challenge, die dir bei der Umsetzung und der Festigung deines neu erlernten Wissens helfen wird.

Ich wünsche dir viel Spaß beim Lesen!

Wie das Essen zu meinem Feind wurde

Ehrlich gesagt kann ich mich kaum daran erinnern, wann genau es anfang, dass ich jedes Lebensmittel, das ich aß, bewertete und kategorisierte. Das Abnehmthema begleitet mich gefühlt schon mein gesamtes Leben, und das schlechte Gewissen beim Essen verfolgt mich auch schon seit eh und je. Zwar haben sich diese Gedankengänge vor allem in meiner Jugend verstärkt, doch im Kern waren sie schon immer da.



Solange ich denken kann, zählte ich in meinem Weltbild zu den »Dickern«. Ich habe mich noch nie als »normal« angesehen, was meine Figur betrifft. Es gab die Schlanken, und es gab mich – eine Denkweise, die sich über die Jahre ganz tief in meinem Kopf verankert hat. Ich weiß nicht mal genau, weshalb ich in meiner Vorstellung schon immer »die Dicke« war. Ich wurde als Kind nie wegen meiner Figur aufgezogen. Es hätte auch gar keinen Grund dafür gegeben, denn zu dieser Zeit

war ich noch alles andere als dick. Zwar war ich schon immer etwas größer und stabiler gebaut als die meisten anderen Kinder in meinem Alter, allerdings war ich noch weit davon entfernt, dick zu sein. Doch in meinem Kopf sah das schon damals ganz anders aus.



Ich war ein ziemlich neugieriges, aufgewecktes, selbstbewusstes und manchmal etwas tollpatschiges Kind. Gelegentlich war ich auch etwas frech und gab gern den Ton an. Außerdem liebte ich es schon damals, auf der Bühne zu stehen, zu singen, zu tanzen und mich darzustellen. Es gab nur einen



wunden Punkt an mir – meinen Körper. Sobald es um meinen Körper ging, wich diese fröhliche und leichte Art. Stattdessen wurde ich unsicher und verlegen, denn schon damals, im zarten Kindesalter, schämte ich mich für meine Figur und fühlte mich furchtbar unwohl in meiner eigenen Haut.



Obwohl es inzwischen schon viele Jahre her ist, erinnere ich mich an ein ganz bestimmtes Erlebnis aus der Kindheit, das mir immer wieder vor Augen führt, wie früh diese Selbstzweifel anfangen.



An heißen Sommertagen wurde in meinem damaligen Kindergarten hin und wieder eine Art Gartendusche zur Abkühlung im Hinterhof aufgebaut. Ich war noch recht neu dort und durfte das Ganze zum ersten Mal miterleben. Von meiner großen Schwester wusste ich bereits aus Erzählungen, dass die Gartendusche das absolute Highlight war. Ich war tierisch aufgeregt und konnte es kaum abwarten, endlich mit den anderen Kindern unter der Dusche toben zu können. Doch bevor wir rausdurften, setzten wir uns in den Stuhlkreis, und unsere Kindergärtnerin ermahnte uns, dass wir uns gut abtrocknen sollten, bevor wir wieder reinkamen. Ungeduldig saß ich auf meinem Stuhl und hörte zu. Als dann endlich das letzte Wort gesprochen wurde, sprangen alle Kinder auf und zogen sich so schnell aus, wie sie nur konnten, und rannten nach draußen.



Erst in diesem Moment realisierte ich, dass wir selbstverständlich nicht mit den Klamotten ins Nasse springen würden. Im Umkehrschluss bedeutete das, dass ich mich ausziehen musste. Mit einem Mal verschwand die Vorfreude, und mein fünfjähriger Kopf konnte nur noch daran denken, dass die anderen Kinder meinen »dicken« Bauch sehen würden. Verlegen bückte ich mich und öffnete im Schneckentempo meine Schuhe. Zwischendurch blickte ich immer wieder unauffällig nach oben, um zu überprüfen, ob die anderen Kinder schon auf dem Hof waren. Ich ließ mir viel Zeit. Wusste dabei aber ganz genau, dass ich mich früher oder

später sowieso ausziehen müsste, wenn ich mir keine Ausrede einfielen ließ. Ich wollte nämlich auf gar keinen Fall zugeben, dass ich mich nicht traute, mich aus-zuziehen, schließlich war ich doch eine von den Coolen.

*Ich war mir sicher, dass die anderen Kinder mich blöd angucken
oder auslachen würden, wenn sie meinen Bauch sahen.
Auf gar keinen Fall wollte ich raus.*

Mein Kopf ratterte, ich brauchte eine Ausrede. Irgendeinen Weg musste es doch geben, dieser Situation zu entkommen. Dann kam mir die Idee. Ich würde einfach unauffällig auf die Toilette gehen und dort so lange warten, bis die ersten Kinder wieder reinkommen würden, um sich anzuziehen. Dann würde ich mich wieder unter die Menge mischen, und keiner würde dumme Fragen stellen. Kaum hatte ich den Plan ausgeheckt, schlich ich mich heimlich davon. Im Badezimmer angekommen, stellte ich mich sogar auf die Toilette, sodass niemand meine Füße sehen konnte. Einige Minuten vergingen, und mir wurde langsam langweilig. Ich spielte mit dem Gedanken, mich zu überwinden und doch nach draußen zu meinen Freunden zu gehen. Aber dann rief ich mir wieder in Erinnerung, dass ich mich ausziehen müsste und die anderen Kinder mich auslachen würden. Also blieb ich auf der Toilette stehen und hoffte darauf, dass die ersten Kinder bald wieder reinkommen würden, sodass ich unauffällig dazustoßen könnte.



Doch statt der anderen Kinder hörte ich meine Kindergärtnerin, die meinen Namen rief. Am liebsten hätte ich mich in Luft aufgelöst, als ich realisierte, dass bereits nach mir gesucht wurde. Ich war mucksmäuschenstill und versuchte sogar, meinen Atem anzuhalten. Als sie zum wiederholten Mal meinen Namen rief und hinzufügte, dass sie sich Sorgen um mich machen würde, bekam ich Angst, sie würde meine Mutter anrufen. Also stieg ich zögerlich von der Toilette herunter und zeigte mich. Als die Erzieherin, mich endlich gefunden zu haben, nachließ, folgte ein kleines Verhör. Ich wollte natürlich nicht verraten, wes-

halb ich wirklich so lange verschwunden gewesen war. Wie angewurzelt stand ich da und erfand irgendwelche Ausreden.



Auch wenn mein Gerede wahrscheinlich keinen wirklichen Sinn machte, erließ meine Erzieherin mich aus dieser unangenehmen Lage und schickte mich unter die Gartendusche zu den anderen. Wieder suchte ich nach Gründen, weshalb ich nicht nach draußen konnte. Mir fiel jedoch auf die Schnelle keine plausible Erklärung ein. Den wahren Grund wollte ich auf keinen Fall nennen, da es mir peinlich war. Also ließ ich mich letztendlich doch überreden, nach draußen unter die Dusche zu springen.



Viel Zeit hatte ich mit der ganzen Aktion nicht gewonnen. Widerwillig, aber trotzdem bemüht, mir meine Unsicherheit nicht anmerken zu lassen, zog ich mich aus und ging beschämt nach draußen. Verlegen hielt ich mir die Arme vor den Bauch, in der Hoffnung, dass niemand etwas sehen würde. Ich erwartete aber trotzdem, dass die anderen Kinder mit dem Finger auf mich zeigen und mich auslachen würden. Aber nichts von alledem geschah, es passierte rein gar nichts. Mein Dazustoßen wurde nicht einmal wahrgenommen. Niemand lachte, niemand zeigte mit dem Finger auf mich, niemand brachte Sprüche über meine Figur. Die ersten Minuten ging ich davon aus, dass noch niemand meinen Bauch entdeckt hatte und dass deshalb keine blöden Bemerkungen fielen, doch auch nachdem ich es gewagt hatte, meine Arme fallen zu lassen, sagte niemand etwas. Die Angst, ausgelacht zu werden, wurde immer kleiner, und mit der Zeit hatte ich sogar richtig Spaß daran, mit den anderen Kindern unter der Dusche zu toben. Das Selbstbild, dass ich zu dick sei, blieb jedoch nach wie vor bestehen.



Schlank und schön sein

Bis heute frage ich mich manchmal, woher meine Unsicherheiten in so jungem Alter kamen. Meine Mutter war schon seit eh und je um eine gesunde Ernährungs- und Lebensweise bemüht. Die frühe Sensibilisierung für das Thema Essen habe ich wahrscheinlich daher. Nach der Geburt meines kleinen Bruders beschäftigte sie sich dann auch speziell mit dem Abnehmen. Und obwohl meine Mutter für uns Kinder weiterhin ganz normal und ausgewogen kochte, schaute ich mir wahrscheinlich trotzdem so einiges von ihr ab. Ich wusste, dass sie schlanker werden wollte und dafür ihre Ernährung in irgendeiner Weise veränderte. Was genau meine Mutter tat, war mir jedoch nicht klar. Aber allein die Erkenntnis, dass sie es anstrebte abzunehmen, reichte aus, um mir Gedanken über meine eigene Figur zu machen.



Mit Sicherheit trugen auch die Medien dazu bei, dass ich schon früh schlank und schön sein wollte und anfang, mich mit anderen zu vergleichen. Ich erinnere mich an ein Gespräch mit meinem Vater, in dem ich ihn fragte, weshalb alle Menschen dünn wären, wie zum Beispiel die Leute im Fernsehen. Daraufhin erklärte er mir, dass nicht alle Leute dünn seien und dass im Fernsehen nur ein Bruchteil aller Menschen arbeiten würde und dass dafür vorzugsweise gut aussehende und auch schlanke Personen ausgewählt würden. Damit bestätigte sich nochmals meine Annahme, dass es ein gesellschaftliches Idealbild gab, das eine schlanke Figur vorsah.



Mit dieser Erkenntnis im Hinterkopf fing ich an, mich immer häufiger mit meinen Freunden zu vergleichen. Dabei musste ich feststellen, dass ich nicht so zierlich gebaut war wie die meisten meiner Freunde.

Im Umkehrschluss hieß das für mich, dass ich dick war.

Je älter ich wurde, desto intensiver beschäftigte ich mich mit meiner Figur. Zwar verstand ich noch immer nicht den genauen Zusammenhang zwischen der Ernährung und dem Gewicht, doch ich wurde immer wissbegieriger.



Irgendwann stand dann die große Schuluntersuchung an. Ich war tierisch aufgeregt, weil an diesem Tag entschieden werden sollte, ob ich bereit für die Schule war oder nicht. Ich musste viele Tests machen, und ich war bemüht, diese so gründlich und so schnell wie möglich zu bearbeiten. Schließlich wollte ich unbedingt in die Schule. Nachdem ich vermessen worden war, einen Seh- und Hörtest absolviert und meine motorische Entwicklung unter Beweis gestellt hatte, gab es das abschließende Arztgespräch.



Ich erfuhr, dass ich alles mit Bravour bestanden hatte und ab Sommer die Schule besuchen dürfte. Auch mein Gewicht lag im Normbereich und wurde nicht weiter thematisiert. Lediglich zu meinen Füßen sagte der Arzt noch einige abschließende Worte. Scheinbar hatte ich Plattfüße, nichts Schlimmes. Doch ich sollte bewusst an meiner Fußmuskulatur arbeiten. Der Arzt gab meinen Eltern den Tipp, dass Judo ein toller Sport sei, um die Fußmuskulatur zu stärken, und legte uns ans Herz, ein Probetraining zu vereinbaren.

Und genau das taten wir. Zeitgleich mit der Schule begann ich also auch mit Judo, ohne zu wissen, was für eine entscheidende Rolle dieser Sport in meinem Leben noch spielen würde.



Der Druck abzunehmen

Da ich zuvor schon einige Jahre im Verein geturnt hatte, war ich von klein auf recht sportlich und fand schnell den Anschluss im Judotraining. Schon nach kurzer Zeit bemerkte ich, dass ich auch hier größer und schwerer als die meisten der anderen Kinder in meinem Alter und ihnen deshalb auch körperlich überlegen war. Ich konnte also schon nach kurzer Zeit in die Gruppe der Fortgeschrittenen wechseln. Mein Trainer war schon damals sehr leistungsorientiert und fing früh an, mich zu fördern.



Noch bevor ich die erste Gürtelprüfung ablegte, war bereits die Rede von dem ersten Turnier, auf dem ich antreten sollte. Im Judo durfte man allerdings erst an Wettkämpfen teilnehmen, wenn man den gelben Gürtel hatte. Ich hatte allerdings gerade erst begonnen und noch den weißen Gürtel. Kurzerhand entschied mein Trainer deshalb, dass ich den weiß-gelben Gürtel überspringen durfte und direkt den gelben verliehen bekam. Ich wäre fast geplatzt, so stolz war ich. So begann meine Wettkampf-Karriere also recht früh im Alter von nur sechs Jahren.



Von da an nahm ich regelmäßig an Turnieren teil und gewann schon relativ früh die ersten regionalen Wettkämpfe. Je besser ich wurde, desto ernster wurde der Sport für mich. In den ersten Jahren war es eher ein Kinderturnen, bei dem ich hin und wieder eine Medaille gewann. Doch mit der Zeit wurde ich immer leistungsorientierter und nahm auch häufiger an größeren Wettkämpfen teil.



Im Judo erfolgt die Einteilung auf den Turnieren nach Gewichtsklassen, was ich von Anfang an hasste. Da ich schon immer einen stabileren Körperbau hatte, kam es durchaus vor, dass ich gegen Mädchen antreten musste, die zwar so viel wogen wie ich, aber einen Kopf größer und zwei Jahre älter waren. Dieser direkte