

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 Sénécal  
Wenn alles doof ist, hilft nur noch Schokolade?  
Schluss mit Heißhunger und Frustessen!  
E-Book (epub): ISBN 978-3-86374-568-4  
(Druckausgabe: ISBN 978-3-86374-566-0, 1. Auflage 2020)

Mankau Verlag GmbH  
D-82418 Murnau a. Staffelsee  
Im Netz: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)  
Internetforum: [www.mankau-verlag.de/forum](http://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 Albusin, Raum & Form, Winhöring  
E-Book-Herstellung und Auslieferung: Brockhaus Commission, Kornwestheim, [www.brocom.de](http://www.brocom.de)

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



Conseil des arts du Canada    Canada Council for the Arts

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

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.

# Inhalt

1

Die Hassliebe zum Essen

2

Die Ernährung anpassen, um besser mit Heißhunger umgehen zu können

3

Schließen Sie Frieden mit den Heißhungerauslösern

4

Wie man lernt, mit seinen Emotionen umzugehen und sein Denken zu verändern

5

Wann habe ich Hunger? Wann bin ich satt?

6

Der Lebensstil als Sicherheitsnetz

7

Lernen Sie Ihren Körper schätzen

8

S.O.S.! Ich brauche Hilfe

Zum Schluss

# 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 Krankenhaus anfang, berichtete mir Nancy, eine Freundin aus Kindertagen 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 gemeinnützige 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!



## 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 Woche 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.<sup>1</sup>

## 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 Stress<sup>2</sup>**

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.

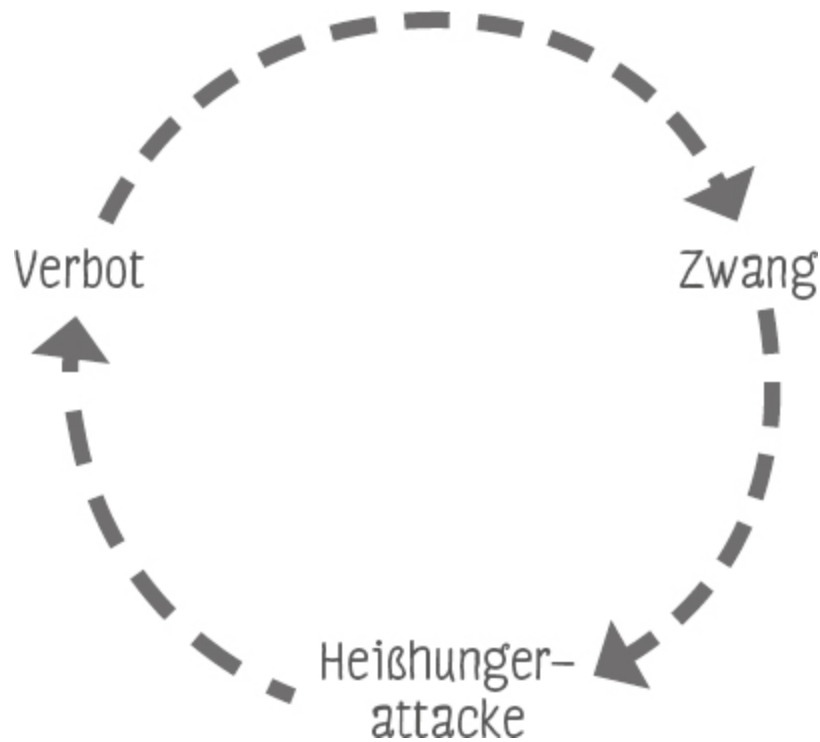


### **2. Selbst auferlegte Verbote – man untersagt sich den Verzehr bestimmter Lebensmittel oder den Verzehr ausreichender Mengen.**

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? <sup>3</sup> 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.