

ZU BLÖD, um schlank zu bleiben?

Es ist meist nicht fehlendes Ernährungswissen, wenn es ums Abnehmen geht. Oft ist das eigentliche Thema, dass man sich mit Essen trösten oder Stress abbauen will. Diäten beheben dieses Problem nicht. Dabei ist die Lösung ganz einfach und niemand ist zu blöd dafür...

Anna war erst 30 Jahre und wog bei 1,75 Metern 90 Kilo, als sie beschloss: „Ich will nicht mehr dick sein.“ Sie machte eine Diät, achtete darauf, was sie aß. Mit viel Disziplin nahm sie ab und wog nach einigen Monaten 65 Kilo. Freundinnen machten ihr Komplimente, Männer sahen ihr hinterher. Sie müsste eigentlich glücklich sein – war sie aber nicht. Dabei dachte sie: „Wenn ich schlank bin, ist alles super.“ Doch irgendwie fühlte sich alles wie früher an, als sie noch 90 Kilo wog. Sie verzichtete doch auf so viele leckere Dinge. Von Woche zu Woche war sie genervter und gönnte sich immer öfter süßen Trost. Bald war es wie früher – sie wog mehr als 90 Kilo. Willkommen in der Jo-Jo-Falle. Es folgten Diäten um Diäten gepaart mit steigendem Frust. Anna fragte sich: „Bin ich zu blöd, um schlank zu bleiben?“

NEIN, IST ANNA NICHT – denn Diäten lösen die wirklichen Probleme nicht. Essen ist viel mehr als bloße Nahrungsaufnahme und das, was wir essen, wird massiv von unseren Emotionen beeinflusst. So gehen Experten heute davon aus, das nicht fehlende Disziplin beim Kalorienzählen, sondern das sogenannte „emotionale Essen“ einer der Hauptgründe für Übergewicht ist.

Wer negative Gefühle und Essen vermischt, läuft Gefahr, dass die Nahrungsaufnahme zu einer Ersatzbefriedigung für nicht erfüllte Bedürfnisse wird. Sobald unser Belohnungssystem im Gehirn lernt, das Essen bei Stress, Einsamkeit oder Trau-



Autorenfoto: Johannes Rodach, Foto: privat

“Die süße Belohnung der anderen Art: weniger Kilos und mehr Freiheit.”



Ihre schlechten Essgewohnheiten nicht zu verurteilen und Schluss mit Vorwürfen zu machen. Stattdessen innehalten und in sich hineinschauen, bevor man wiederholt gedankenlos zum Essen greift.

Die perfekte Hilfe liefert ein Emotions-Food-Tagebuch. Da schreibt man etwa hinein: „Habe ich wirklich Hunger? Wenn nein – warum esse ich dann? Ich bin wütend. Warum und was hilft mir besser damit umzugehen?“ Welches Verhaltensmuster dies dann sein kann, muss letztendlich jeder für sich herausfinden. Hat man es gefunden, trainiert man die neuen Verhaltensweisen wie einen Muskel. Die süße Belohnung der anderen Art: weniger Kilos und mehr Freiheit.

Anna hat allein durch das Tagebuch innerhalb von zwei Jahren ihre Wohlfühlfigur erreicht – ohne Kalorien zählen

und Ess-Verbote. Sie hat auch gelernt, dass sie wirklich kein Opfer ist, und dass es Alternativen zum Frust-Essen gibt. Heute findet sie unzählige Möglichkeiten und genug Handlungsspielraum, wenn sie Trost braucht und hält ganz locker den „falschen“ Hunger aus, bis der echte Hunger kommt. ✨

rigkeit hilft, kann sich daraus ein suchtähnliches Reaktionsmuster entwickeln. Dieses sogenannte „Comfort Eating“ – essen, um sich besser zu fühlen – ist bei negativen Emotionen eine nahe liegende Lösung. Aber nicht die beste. Sich das Essen zu verbieten oder mit Schuldgefühlen abzulagen, macht auch keinen Sinn. Die Lösung ist ganz nah und heißt: Stelle dich deinen Gefühlen und erkenne die Kopplung mit dem eigenen Essverhalten.

INZWISCHEN KENNE

ICH ANNA, ich habe sie auf einem Seminar kennengelernt. Wir haben uns intensiv über den Zusammenhang von Gefühlen und Hunger unterhalten. Das setzte bei ihr etwas in Bewegung und ihr wurde klar, warum sie sich mit Essen tröstete. Schon als Mädchen hat sie Kummer mit Süßigkeiten heruntergeschluckt und diese Gewohnheit auch als Frau beibehalten. Um sich davon zu lösen, musste sie sich ihren Gefühlen stellen. Dazu gehört auch:

FÜR DICH:

Emotions-Food-Tagebuch zum Ausdrucken

Ja, ein Tagebuch zu schreiben, löst keinen Freudentanz aus. Aber: *Es ist das effektivste Mittel, um dir selbst auf die Schliche zu kommen und dich so auf den Weg zu deiner Wohlfühlfigur zu machen. Interesse geweckt? Dann schicke eine Mail mit dem Stichwort „Tagebuch“ an kontakt@petra-orzech.com und du bekommst das Tagebuch zum Ausdrucken zugeschickt. Führe dann eine Woche Protokoll darüber, wann, was und vor allem warum du isst und trinkst. Schau dir abends vor dem Schlafengehen dein Tagebuch an und versuche, dein Ess-Verhalten zu entschlüsseln. Notiere dir das Fazit des Tages. Du wirst überrascht sein, was du nach einer Woche herausgefunden hast und sich wahrscheinlich schon geändert hat.*



PETRA ORZECZ warnt, Essen wie ein Medikament gegen schlechte Gefühle einzusetzen. So verliert man mit der Zeit den Genuss am Essen – und genau der ist ein wichtiges Erlebnis, um nachhaltig schlank zu bleiben. Hervorragend wirkt hier auch das von der Autorin entwickelte Slim Yoga® Konzept – eine Kombination von östlichem Yoga mit westlichem Ernährungswissen mit dem Ergebnis der absoluten Wohlfühlfigur. Weitere Informationen findet ihr unter www.petra-orzech.com.