

## Lizenz zum Essen - Workshop

### 1. Mein Körperbau-Profil

#### Körperbaumerkmal: Fettpolsterneigung

Der folgende Test soll Ihnen helfen, Ihren persönlichen Körperbau-Typ für das Merkmal Fettpolsterneigung herauszufinden.

In der Tabelle stehen sich jeweils gegensätzliche Aussagen gegenüber. Entscheiden Sie zunächst, ob Sie eher zur linken oder zur rechten Aussage tendieren. Dann kreuzen Sie pro Zeile ein Feld mit einer Punktzahl von 1-6 an. Bitte bewerten Sie die Aussagen zügig und rein subjektiv.

Die Punktzahlen bedeuten:

1	linke Aussage trifft voll und ganz zu	4	rechte Aussage trifft eher zu
2	linke Aussage trifft ziemlich zu	5	rechte Aussage trifft ziemlich zu
3	linke Aussage trifft eher zu	6	rechte Aussage trifft voll und ganz zu

	1	2	3	4	5	6	
Ich bin hager und großgewachsen mit langen Armen							Wenn ich ohne Einschränkung esse, ist meine Körperform ist rundlich, Oberarme, Schenkel und Hüften sind gut gepolstert
Ich vertrage nur kleinere Portionen							Ich vertrage große Portionen ohne Probleme
Wenn ich nicht jede Stunde eine Kleinigkeit esse, bekomme ich Probleme (Schwindel, Kreislauf, Heißhunger, Nervosität)							Ich kann den ganzen Tag nichts essen, ohne dass ich Probleme bekomme
Ich kann ständig essen, ohne zuzunehmen							Ich nehme schon durchs Hinschauen zu
Unter ständigem Alltagsstress nehme ich ab							Unter ständigem Alltagsstress nehme ich zu
Ich habe friere viel schneller als andere.							Mir ist es schnell zu heiss, ich neige dann schnell zum schwitzen
Meine schlanke Figur ändert sich seit Jahren nicht.							Ich nehme alle paar Jahre eine Kleidergröße zu, ohne dass ich mehr esse

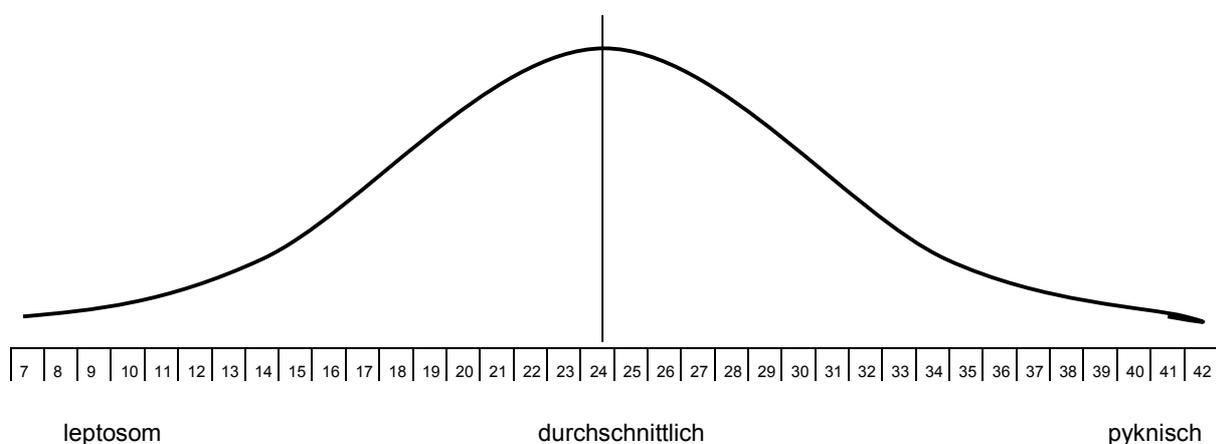
Bitte zählen Sie alle Punkte zusammen:

Summe:	
--------	--

In der Erfahrungsheilkunde werden Menschen schon immer anhand ihres Körperbautyps unterschieden. Hagere Menschen mit wenig Unterhautfett nennt man in der indischen Ayurveda Vatatyp, in der Traditionellen Chinesischen Medizin Leeretyp und in der westlichen Naturheilkunde Leptosom. Menschen mit viel Unterhautfett werden als Kaphatyp, Fülletyp oder auch als Pykniker bezeichnet. Sowohl die Temperaturempfindung als auch die Verdauungskraft, die die alten Griechen Pepsis nannten, hat mit diesem Körperbautyp zu tun.

Heute weiß man, dass die Ausprägung der Fettschicht hauptsächlich vererbt wird, das heißt, wir alle bekommen unsere Figur mit in die Wiege gelegt. Unten sehen Sie eine Häufigkeitsverteilung für das Körperbaumerkmal Fettpolsterneigung. Die meisten Menschen befinden sich in Mitte, bei ihnen ist das Merkmal durchschnittlich ausgeprägt. Extreme Ausprägungen sind eher selten.

Anhand Ihrer Punktzahl können Sie einschätzen, zu welchem Körperbautyp Sie tendieren:



## Auswertung Körperbaumerkmal Fettpolsterneigung

Punkte	Beschreibung des Körperbautyps
7-13	Ausgeprägt leptosome Menschen sind hager und untergewichtig. Sie sind extrem schlechte Futtermittelverwerter, müssen deswegen sehr oft essen und nehmen trotz vieler Kalorien nie zu. Auch nicht im Alter. Wegen der generell schwachen Verdauung wird nur gut Gekochtes in häufigen, kleinen Portionen gut vertragen. Rohkost und Vollkorn führen schnell zu Verdauungsbeschwerden, Energieverlust und Kältegefühl. Solche Beschwerden bessern sich meist, wenn die Empfehlungen auf Seite 219 beachtet werden. Auf keinen Fall Diäten! Bei Stress, Krankheit oder leider auch bei fettarmer Diät nehmen Leptosome weiter ab. Sie haben dann oft Probleme, wieder ein akzeptables Mindestgewicht zu erreichen. Leptosome Menschen neigen zu Innenkälte, ihnen tun deshalb Wärmeanwendungen, Wickel und Bäder gut. Milde Sauna.
14-20	Hier besteht eine Neigung zum leptosomen Stoffwechsel. Es gibt allerdings kleine Fettpolster als Reserven und der Verdauungsapparat ist nicht ganz so empfindlich. Trotzdem entstehen bei Rohkost, Vollkorn und großen Portionen relativ schnell Beschwerden, die sich beim Wechsel auf eine bekömmlichere Ernährung (siehe S. 219) rasch bessern. Menschen dieses Körperbautyps werden meist um ihre Figur beneidet, obwohl sie über den Tag verteilt mehr Kalorien essen als ein molliger Mensch. Auch hier sind Wärmeanwendungen sinnvoll, aber die Frierneigung ist nicht mehr so extrem.
21-28	Menschen dieses Körperbautyps befinden sich in der Mitte der Extreme. Hier entscheidet die Lebenssituation, ob sie mehr ins Leptosome oder Pyknische tendieren. Kaltes Klima, höheres Alter, Erkrankungen können die Bekömmlichkeit ins Leptosome verändern. Hitze, Jugend und Gesundheit lassen auch pyknische Eigenschaften zum Vorschein kommen. Die Gewichtszunahme im Alter ist spürbar, betrifft aber meist nur ein bis zwei Kleidergrößen.
29-35	Hier besteht eine Neigung ins Pyknische. Das bedeutet deutliche Fettpolster, immer etwas molliger als die meisten anderen. Es ist sehr wichtig, dem Drang, abnehmen zu wollen, zu widerstehen. Denn je früher Sie damit anfangen, desto mehr wird sich der Jo-Jo-Effekt auswirken und zu Gewichtszunahme führen. Viel besser ist es, zur molligen Figur zu stehen, dann können sich sogar unnötige Stresspolster zurückbilden. Genussvolles Essen mit ausreichend Zeit ist für die Figur viel positiver. Eine spürbare Gewichtszunahme im Alter ist normal und gesund. Große Portionen werden meist gut vertragen, längere Essenspausen dann aber auch. Wegen der Neigung zu „Innenhitze“ können besonders im Sommer Kälteanwendungen gut tun, dasselbe gilt für einen höheren Anteil an pflanzlicher Nahrung.
36-42	Der Pykniker ist ein extrem guter Futtermittelverwerter und hatte in der Evolution immer dann Vorteile, wenn Nahrungsknappeit herrschte. Heute führen seine Gene jedoch zu deutlichem bis massiven Übergewicht, obwohl der Pykniker sogar weniger Kalorien isst als der Leptosome. Im Alter nimmt er weiter deutlich zu, was für ihn eine ganz normale Entwicklung darstellt, ihn jedoch unter gesellschaftlichen Druck setzt. Diäten, Lightprodukte, und die Angewohnheit, sich wegen schlechtem Gewissen nie satt zu essen, führen zu noch mehr Übergewicht und sind deshalb unbedingt zu vermeiden. Auch Stress erhöht das Gewicht, weshalb eine dauerhaften Gewichtsstabilisierung vor allem durch Stressabbau zu erreichen ist. Wenn es einem ausgeprägten Pykniker nach Jahren des Abnehmstresses gelingt, sich wieder mit Genuss satt zu essen, kann nach einiger Zeit nicht selten eine Gewichtsabnahme beobachtet werden! Der Pyknosome neigt zu Innenhitze, weswegen die Traditionelle Chinesische Medizin einen gewissen Anteil schwerer zu verdauender Nahrung empfiehlt, um Energie über die Verdauung abzuleiten. Deswegen bekommt diesem Ernährungstyp ein höherer pflanzlicher Anteil meist gut als Kurzgekochtes und Gegartes. Große Portionen und lange Essenspausen werden ohne Probleme vertragen. Kaltreize können besonders im Sommer die Schwitzneigung senken, öfters Wechselduschen oder kalte Armbäder. Sehr gut auch Kneipp'sche Wechselgüsse. Bei Verdauungsbeschwerden kann eine Fastenkur zum Entschlacken (nicht um Abzunehmen, keine Diät!) Wunder bewirken.

### Körperbaumerkmal: Muskelausprägung

Der folgende Test soll Ihnen helfen, Ihren persönlichen Körperbau-Typ für das Merkmal Muskelausprägung herauszufinden.

In der Tabelle stehen sich jeweils gegensätzliche Aussagen gegenüber. Entscheiden Sie zunächst, ob Sie eher zur linken oder zur rechten Aussage tendieren. Dann kreuzen Sie pro Zeile ein Feld mit einer Punktzahl von 1-6 an. Bitte bewerten Sie die Aussagen zügig und rein subjektiv.

Die Punktzahlen bedeuten:

1	linke Aussage trifft voll und ganz zu	4	rechte Aussage trifft eher zu
2	linke Aussage trifft ziemlich zu	5	rechte Aussage trifft ziemlich zu
3	linke Aussage trifft eher zu	6	rechte Aussage trifft voll und ganz zu

	1	2	3	4	5	6	
Mein Brustkorb ist schwächlich							Mein Brustkorb ist sehr athletisch breit
Meine Muskulatur ist vergleichsweise schwach ausgebildet							Meine Muskulatur ist kräftig ausgebildet
Sport im Urlaub ist ein Graus für mich							Ohne Sport fühle ich mich auch im Urlaub unausgeglichen
In der Schule habe ich Sport gehasst							In der Schule gehörte ich immer zu den besten Sportlern
Ich kann trainieren, so viel ich will, richtig gut werde ich nie							Selbst wenn ich jahrelang <u>nicht</u> trainiere, bin ich immer noch bei den Besten
Schwitzen und ausgepowert sein ist für mich eine unangenehme Vorstellung							Ich muss meinen Körper regelmäßig richtig spüren. Ich liebe kräftige Massagen.
Wenn ich versuche, durch Sport Gewicht zu verlieren, tut sich <u>gar</u> nichts							Wenn ich regelmäßig Sport mache, verliere ich dabei Gewicht. Ohne Sport nehme ich zu.

Bitte zählen Sie alle Punkte zusammen:

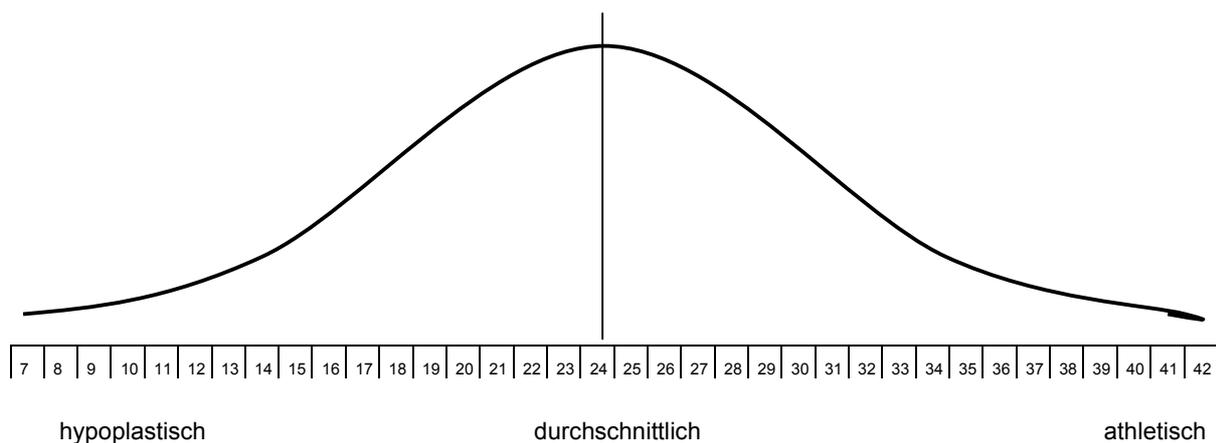
Summe:	
--------	--

Auch für die Bewegung kann man die individuellen Bedürfnisse je nach Veranlagung einschätzen. Sportler (Athleten) brauchen körperliche Aktivität, sonst leiden sie. Sportmuffel (Hypoplastiker) dagegen sollten lediglich darauf achten, regelmäßig kleine Spaziergänge zu machen, sie brauchen sich aber nicht wegen zu wenig Sport unter Druck zu setzen. Unter hoher Stressbelastung tut es allerdings jedem gut, immer mal Dampf abzulassen. Wahrscheinlich ist das ein Relikt aus den Zeiten, als Stress in der Regel eine existenzielle Bedrohung bedeutete, die mit Kampf oder Flucht beantwortet werden musste.

Als generelle Empfehlung sollten Sie tagsüber 20-30 Minuten Bewegung einplanen, am besten im Freien. Bei athletischen Menschen verbessert Sport zusätzlich die Lebensqualität. Dies kann manchmal über die hormonelle Wirkung tatsächlich auch zur Gewichtsabnahme führen, aber nur dann, wenn der Sport auch Spaß macht. Wird er aus Angst und Zwang durchgeführt, ist er kontraproduktiv. Dass Sport über Kalorienverbrennung zur Gewichtsabnahme führt, ist ein Märchen.

Vorsicht bei extremen Fitnesssport. Achten Sie dann bitte auf Körpersignale. Hier besteht Gesundheitsgefahr für Immunsystem und Gelenke. In Verbindung mit gesteigerter Esskontrolle können manche Menschen sogar in eine suchthafte Essstörung hineinrutschen.

Anhand Ihrer Punktzahl können Sie einschätzen, zu welchem Körperbautyp Sie tendieren:

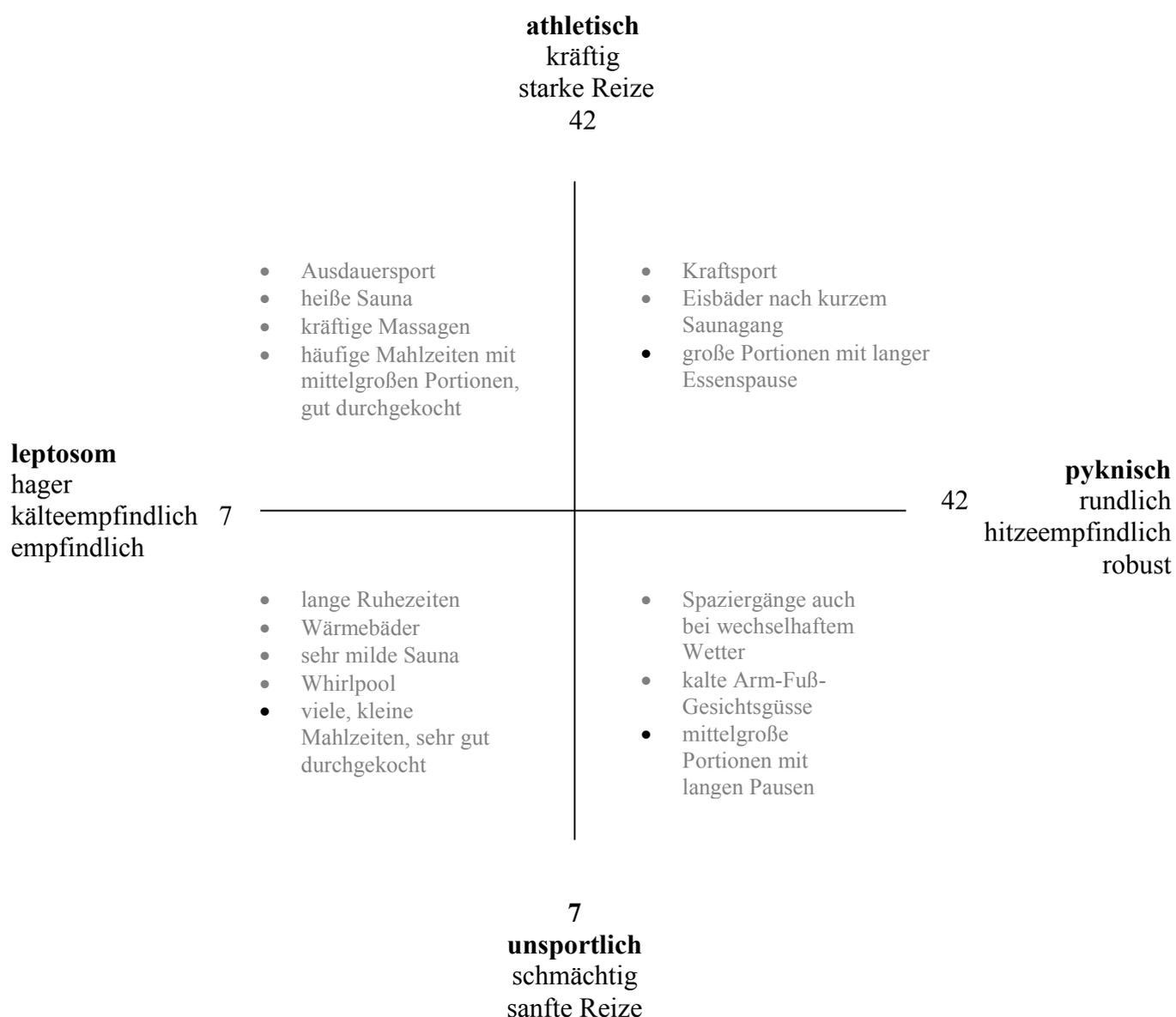


## Auswertung Körperbaumerkmal Muskelausprägung

Punkte	Beschreibung des Körperbautyps
7-13	Ausgeprägt hypoplastische Menschen sind schwächlich, haben einen eher schmalen Brustkorb und sind unспортlich. Auch bei viel Training wird die körperliche Leistungsfähigkeit kaum gesteigert. Von klein auf sind sie deshalb eher Sportmuffel. Schwitzen und heftige Körperkontakte mögen sie nicht so sehr. Sie lieben eher sanfte Anwendungen wie Bäder oder leichte Massagen. Sport ist für sie nur dann sinnvoll, wenn sie unter hohem emotionalem Druck stehen. Ansonsten genügt es, wenn sie sich jeden Tag so viel bewegen, wie etwa 30 Minuten Spaziergehen entspricht. Auf keinen Fall Sportzwang und Leistungsdruck, er führt zu Frust und Stress. Aufgrund des schwächeren Bewegungsapparates ist die Gefahr von Sportverletzungen auch erhöht. Regelmäßige klimatische und körperliche Reize mit geringer Intensität und großen Pausen sind hilfreich. Training zum Abzunehmen ist hier sinnlos.
14-20	Kleine Bewegungseinheiten über den Tag verteilen, so dass insgesamt 3000 Meter dabei herauskommen. Ein bisschen gemütlicher Sport ohne Leistungsgedanken steigert das Wohlbefinden. Saunagänge und Massagen eher maßvoll. Im Urlaub ruhig im Liegestuhl faul liegen bleiben.
21-28	Genau in der Mitte zwischen athletisch und unспортlich kommt es auf das richtige Maß an. Auf jeden Fall insgesamt 3000 Meter tägliche Gehstrecke einplanen. Zusätzlich einmal pro Woche Sport steigert sicher das Wohlbefinden. Hier kann man sogar ein bisschen auf Leistung gehen, aber es sollt nicht in Stress ausarten. Bei Stress im Alltag ist Sport ein wichtiger Ausgleich, der hilft, wieder „auf den Teppich zu kommen“ und etwas gelassener zu werden. Regelmäßige klimatische Reize und Anwendungen wie Sauna, Bäder und Massagen in mittlerer Reizstärke haben ebenfalls einen positiven Effekt. Falls man Gewicht verlieren will, kann man es mit Training versuchen, aber nur wenn man sich darauf freut. Sportstress wird gar nichts bewirken.
29-35	3000 Meter täglich und ein- bis zweimal Sport pro Woche sollten hier das richtige Maß sein. Sauna und Massagen gerne auch kräftig, vielleicht nicht auf der obersten Bank und mit einer kleinen Pause zwischen den Anwendungen. Sport als Stressausgleich ist sehr wichtig. Auch im Urlaub Sportangebote wahrnehmen. Jedoch auf Körpersignale achten, damit es nicht zu viel wird. Sport für die Figur kann hier gut funktionieren, aber auch nur dann, wenn er wirklich Spaß macht.
36-42	Athletischer Körperbau, breiter Brustkorb, körperlich schon in der Schule sehr leistungsfähig. Auch ohne Training bleibt das hohe körperliche Leistungsniveau oft erhalten, allerdings wird Sport dann oft sehr vermisst. 3000 Meter Gehen täglich ist zwar wichtig, reicht aber nicht aus. Athleten brauchen Sport zum inneren Ausgleich, ganz besonders dann, wenn sie emotional unter Druck stehen. Dann am besten täglich. Trotzdem unbedingt auf Körpersignale achten, die vor Überbeanspruchung warnen, z. B. Kniebeschwerden nach dem Joggen. In solchen Fällen die Sportart wechseln. Braucht auch im Urlaub Gelegenheit, sich ordentlich auszuworken. Ohne Sport kommt es oft zur Gewichtszunahme, die durch Training zurückgeht. Braucht regelmäßige starke klimatische und körperliche Reize. Sauna, Bäder und Massagen können rasch aufeinanderfolgen. Kräftige Massagen und Anwendungen werden dabei bevorzugt.

## Merkmalskombination Fettpolsterneigung und Muskelausprägung

Jeder Körperbautyp besagt, dass Sie bezüglich des entsprechenden Körperbaumerkmals ganz bestimmte persönliche Bedürfnisse haben. Man kann die Bedürfnisse der zwei Merkmale Fettpolsterneigung und Muskelausprägung auch kombinieren. Wenn Sie möchten, tragen Sie Ihre Punktwerte in das untenstehende Koordinatensystem ein. Sie werden sich dann in einem der vier Quadranten befinden. Sie können nun bei Überlegungen, welche Maßnahmen zu Ihnen passen, beide Veranlagungen berücksichtigen. Ein paar Beispiele sind in den Quadranten aufgeführt.



## 2. Mein Ernährungs- Profil

Mit Hilfe der nachfolgenden Tests können Sie Ihre persönlichen Ernährungssituation in den sechs Bereichen Bekömmlichkeit, Esskontrolle (Restraint Eating), Angst vorm Zunehmen, Licht, Bewegung und Verdauungsstress einschätzen. Gehen Sie die jeweiligen Aussagen zügig durch und bewerten Sie sie nach folgendem Muster:

0 = trifft überhaupt nicht auf mich zu

1 = trifft eher selten auf mich zu

2 = trifft eher häufig auf mich zu

3 = trifft voll und ganz auf mich zu

### Bekömmlichkeit

Ich habe fast täglich unangenehme Blähungen und Völlegefühl	
Ich habe nach fast jeder Mahlzeit Sodbrennen und/oder Magendruck	
Im Bauch fühle ich mich oft unwohl	
Ich habe unregelmäßigen Stuhlgang	
Nach den Mahlzeiten fühle ich mich oft lange müde	
Summe:	

### Esskontrolle (Restraint Eating)

Ich esse kontrolliert mit anderen und lasse mich dann gehen, wenn ich alleine bin	
Ich bin der Meinung: Wer nicht auf eine gesunde Ernährung achtet, darf sich später nicht beklagen, wenn er krank wird	
Ich achte sehr bewusst darauf, was und wie viel ich esse	
Ich bin der Meinung, zu einer gesunden Ernährung gehört auch Fitnesssport	
Wenn ich esse, worauf ich gerade Lust habe, bekomme ich oft ein schlechtes Gewissen	
Summe:	

### Angst vorm Zunehmen

Machen Sie sich viele Gedanken darüber, welche Nahrungsmittel dick machen?	
Glauben Sie, dass Sie zu dick sind?	
Wenn Sie zwei Kilo zunehmen, würde dies Ihre Lebensweise verändern?	
Haben Sie mehrfach im Jahr Gewichtsschwankungen?	
Denken Sie gleich daran eine Diät zu machen, wenn Sie sich übergewichtig fühlen?	
Summe:	

### Licht

Ich halte mich sehr wenig im Freien auf (unter 15 Minuten pro Tag)	
Ich schaue täglich sehr viel fern (über 4 Stunden)	
Ich halte mich nach Sonnenuntergang täglich mehrere Stunden in Räumen mit sehr hellem künstlichen Licht auf	
Ich schlafe fast täglich vor dem Fernseher ein	
Die Räume, in denen ich mich tagsüber aufhalte, sind sehr dunkel	
Summe:	

**Lebensmittelqualität**

Ich glaube 1,5-prozentige Milch ist gesünder als 3,5-prozentige	
Süßstoffe sind besser als Zucker	
Lightprodukte machen schlank	
Vollkornbrot ist besser als Weißmehlprodukte	
Extra für die Gesundheit produzierte Produkte, wie z. B. probiotische Joghurts, fördern meine Gesundheit.	
Summe:	

**Verdauungsstress**

Können Sie schwer alleine essen, ohne zu lesen oder fernzusehen?	
Ich habe kaum Zeit, in Ruhe zu essen	
Regen Sie sich im Restaurant gleich auf, wenn der Ober nicht sofort an Ihrem Tisch erscheint?	
Ich habe keine regelmäßig Essenszeiten, meistens esse ich schnell so zwischendurch	
Ich finde, Essen ist eine gute Gelegenheit, um mit anderen wichtige Dinge besprechen	
Summe:	

**Zusammenfassung: Mein ganzheitliches Ernährungsprofil**

15						
10						
5						
0						
Punkte	Bekömmlichkeit	Esskontrolle	Angst vorm Zunehmen	Licht	Lebensmittelqualität	Verdauungsstress

Bitte tragen Sie für jeden Bereich die Punktzahl ein und verbinden Sie diese Punkte zu einer Linie.

In der folgenden Auswertung können Sie sich für jeden Bereich Ihres Ernährungsprofils an den entsprechenden (grünen, gelben oder roten) Empfehlungen orientieren.

## Auswertung:

<b>Bekömmlichkeit</b>	
<p>Unsere Verdauung hat zwei Aufgaben, die Aufnahme der für uns wichtigen Nährstoffe aus der Nahrung und die gleichzeitige Abwehr von belastenden Stoffen, die in jedem Nahrungsmittel natürlicherweise vorhanden sind. Wir Menschen können einerseits tierische Nahrung, aber auch pflanzliche Nahrung verdauen, sind aber nicht darauf spezialisiert. Wegen der in den Randschichten lokalisierten Abwehrstoffe sollten wir besonders pflanzliche Nahrung vor dem Verzehr besser schälen, einweichen und kochen. Jeder Mensch hat genetisch bedingt eine andere Verdauungsleistung: Es gibt Menschen die vertragen Kieselsteine, andere bekommen schon Beschwerden, wenn nicht alles durchgekocht ist. Alter, Krankheit, Stress und die Lebensmittelherstellung beeinflussen die Verdauungsleistung ebenfalls. Haben wir Schwierigkeiten Nahrungsmittel gut zu verdauen, merken wir dies z. B. in Form von Darmbeschwerden, Blähungen und Magendruck.</p> <p>Die Bedeutung der Ernährung für die Krankheitsentstehung wird derzeit maßlos überschätzt, die Wirkung von gutem Essen auf unsere Lebensfreude dagegen stark unterschätzt. Essen Sie Nahrungsmittel, die so produziert und hergestellt wurden, dass sie den Verdauungsmöglichkeiten Ihres Darmes entsprechen. Ob alles richtig dosiert und aufbereitet war, merken Sie an einem angenehmen Bauchgefühl nach dem Essen. Die Bekömmlichkeit ist der Schlüssel für eine gute Ernährung.</p>	
Grün 0 – 5	<p>Mit Bekömmlichkeit haben Sie keine Probleme. Das kann daran liegen, dass Sie von Ihrer Veranlagung her eine unglaublich robuste Verdauung haben oder dass Sie Ihren Weg gefunden haben, mit dem Sie stets nach dem Essen ein gutes Bauchgefühl entwickeln. Es gibt also keinen Grund, an Ihrem Essverhalten etwas zu ändern, auch wenn alle möglichen Leute in Funk und Fernsehen etwas anderes erzählen. Achten Sie vielleicht darauf, Ihre Ernährungsweise anzupassen, wenn die Verdauungsleistung im höheren Alter und im Erkrankungsfall schwächer wird.</p>
Gelb 6-10	<p>Ihr Bauch gibt Ihnen deutliche Signale, dass er gerne bessere Arbeitsbedingungen hätte. Wenn Sie versuchen, sich besonders „gesund“ zu ernähren, dann reduzieren Sie lieber Vollkornprodukte und Rohkost. Sie können Ihre Bekömmlichkeit auch steigern, indem Sie den Anteil gut produzierter Nahrungsmittel erhöhen. Also mehr Lebensmittel, die keine moderne industrielle Verarbeitung durchlaufen, sondern in traditioneller Weise hergestellt werden, wie z. B. echtes Sauerteigbrot, gut durchgezogene Eintöpfe, Suppen, Kompott oder Pastasaucen. Wenn Sie nicht selbst kochen, suchen Sie lieber gute Restaurants mit kleiner Karte und frischer traditioneller Küche auf und reduzieren Sie den Anteil an Convenience und Fast Food im Alltag. Vielleicht macht Ihnen Kochen sogar Spaß, dann wäre ein Kochkurs eine gute Idee.</p>
Rot 11 – 15	<p>Bei Ihnen stimmt etwas Grundlegendes nicht. Dies kann weit über Verdauungsbeschwerden hinausgehen und z. B. schon Ihr Immunsystem, Kopf- oder Gelenkbeschwerden betreffen sowie chronische Müdigkeit und depressive Stimmung auslösen. Lesen Sie die Ernährungsempfehlungen für Verdauungskranke auf Seite XX noch einmal gründlich durch. Lassen Sie mögliche ernste Erkrankungen beim Arzt abklären. Orientieren Sie sich auch an den Ergebnissen der folgenden Bereiche. Falls Sie eher pyknisch veranlagt sind, könnte eine ärztlich geleitete Fastenkur evtl. Wunder wirken, aber nur dann!</p>

<b>Esskontrolle (Restraint Eating)</b>	
<p>In der medizinischen Psychologie ist die Bezeichnung „Restraint Eater“ ein fester Begriff. Solch ein „gezügeltes Essverhalten“ gilt als Störung und als Vorstufe krankhafter Essstörungen wie Magersucht (Anorexie) oder Bulimie (Ess-Brech-Sucht). 30 Prozent aller Gymnasiastinnen zeigen Symptome von Esskontrolle und zunehmend auch die Jungs. Täglicher Fitnesssport zehrt den Körper zusätzlich aus und senkt die Schwelle zur Essstörung zusätzlich. Esskontrolle ist der Hauptgrund für unkontrollierte Fressanfälle, mit denen sich der Körper auf einen Schlag zurückholt, was ihm vorher verwehrt wurde. Der Grund für Restraint Eating ist nicht zuletzt eine völlig überzogene Darstellung der Gefahren, die angeblich von unseren alltäglichen Nahrungsmitteln ausgehen. Während also die ständigen Katastrophenmeldungen zum Thema ungesunde Ernährung unserer Gesundheit keineswegs helfen, fördern sie in verantwortungsloser Weise Restraint Eating und Essstörungen.</p>	
Grün 0 –5	Sie machen sich wegen Essgefahren keine große Gedanken, und das ist auch gut so.
Gelb 6-10	Sie teilen Nahrungsmittel schon in gut und böse ein, und zwar nach Kriterien, die andere Ihnen vorgeben. Das führt dazu, dass Sie Expertenratschlägen mehr vertrauen als Ihrem eigenen Körper. Doch nur Ihr eigener Bauch weiß, was wirklich gut für Sie ist, und das können sogar Nahrungsmittel sein, die von anderen als ungesund bezeichnet werden. Entscheidend ist die Rückmeldung, die Ihr Bauch Ihnen nach dem Essen gibt. Fühlen Sie sich gut, haben Sie ein angenehmes, warmes Bauchgefühl, sind Sie frei von Sodbrennen, Krämpfen oder Blähungen, sind Sie 30 Minuten nach dem Essen wieder hellwach und voller Energie, dann ist das, was Sie essen, gesund, ganz egal was andere sagen. Esskontrolle und schlechtes Gewissen schaden der Lebensqualität und stressen darüberhinaus unsere Verdauung. Dies führt sogar selbst zu Verdauungsbeschwerden und Gewichtszunahme! Befreien Sie sich von Fremdsteuerung und bestimmen Sie selbst, was für Sie persönlich eine gute Ernährung ausmacht. Trauen Sie sich!
Rot 11 –15	Hier haben die Ernährungsempfehlungen, die ständig in Funk und Fernsehen auf uns niederprasseln, schon ganze Arbeit geleistet. Ihre Ernährung ist keine Quelle von Genuss und Lebensfreude mehr, sondern steht im Zeichen von Ängsten, schlechtem Gewissen und Stress. Diese Esskontrolle überträgt sich auch auf Ihre Kinder, mit negativen Folgen (siehe S. 219). Betreiben Sie noch zusätzlich täglich ausgiebig Fitnesssport, befinden Sie sich wahrscheinlich an der Schwelle zu einem krankhaften Suchtverhalten. Auf jeden Fall sollten Sie bis auf Weiteres Fernsehsendungen und Zeitschriften meiden, die behaupten, sie würden Sie über gesunde Ernährung und Fitness aufklären. Nein, diese Beiträge sind Teil Ihres Problems! Reden sie mit guten Freunden darüber, die ihnen vielleicht helfen können, sich langsam aus der Kontrollfalle zu befreien. Möglicherweise brauchen Sie sogar professionelle therapeutische Hilfe.

<b>Angst vorm Dickwerden</b>	
Die Angst vor der Gewichtszunahme kann so dramatische Züge annehmen, dass diese Angst das ganze Leben dominiert. Schönheitsideale, die mehr mit Magersucht zu tun haben, und diskriminierende Kleidergrößen tun ihr Übriges. Diffamierende Behauptungen, Dicke seien eine Last für die Gesellschaft und das Gesundheitssystem (obwohl sie überhaupt nicht kränker sind als schlanke Mitmenschen), verstärken den Druck zusätzlich. Molligen wird automatisch unterstellt, dass sie zu viel essen und sich falsch ernähren. Dabei wird das Gewicht hauptsächlich von den Genen bestimmt, und es ist im Gegenteil sogar so, dass Mollige im Schnitt weniger Kalorien zu sich nehmen als Schlanke, da sie die besseren Futtermittelverwerter sind. Kalorien beeinflussen das Körpergewicht insgesamt wenig, es sind vor allem Stressfaktoren, die das Gewicht steigen lassen. Und Stress ist es, wenn mollig veranlagte Menschen unter dem gesellschaftlichen Druck versuchen abzunehmen.	
Grün 0-5	Sie machen sich keine Gedanken darum, ob Sie zu dick sind, und genau das ist auch richtig.
Gelb 6-10	Sie lassen sich von anderen ein schlechtes Gewissen machen. Das führt aber über Stresseffekte zu Gewichtszunahme! Wenn Sie sich davon befreien und vor allem Ihr Essen wieder unvoreingenommen genießen können, kann es sogar passieren, dass Sie abnehmen!
Rot 11-15	Ihre Gewichtsfixierung hat sicher schon zu mehreren Diäten mit anschließendem Jo-Jo-Effekt geführt. Als Lohn dieses Stresses sind Sie heute schwerer als Sie es eigentlich von Ihrer Veranlagung her wären. Sie setzen sich die falschen Ziele, nur weil andere dies wollen. Werden Sie wieder selbstbestimmter. Helfen wird Ihnen dabei das Buch von Maja Storch „Mein Ich-Gewicht“. Beenden Sie Ihre genussfeindliche Gewichtsfixierung und schaffen Sie für Ihren Körper Rahmenbedingungen, mit denen Sie wieder Lebensqualität in Ihr Leben bekommen. Wahrscheinlich werden Sie dann sogar ein bisschen abnehmen, als Zeichen für weniger Stress! Auf jeden Fall sollten Sie alle Fernsehsendungen und Zeitschriften meiden, die angeblich über Körpergewicht informieren und doch nur Teil einer breiten Diskriminierungskampagne sind. Diese entfremden Sie gegenüber Ihrem eigenen Körper, der Sie durch viele Schwierigkeiten getragen hat und Ihr treuer, zuverlässiger Begleiter ist. Dafür verdient er Wertschätzung und Respekt. Diesen Körper wollen andere nun schlecht machen. Lassen Sie sich das nicht gefallen. Stehen Sie zu Ihrem einzigartigen Körper. Er hat es verdient.

<b>Licht</b>	
<p>Natürliches Tageslicht hat einen starken Einfluss auf das Appetitverhalten, auf den Biorhythmus, auf Stress und damit auch auf das Gewicht. Um unseren Organismus mit ausreichend Licht zu versorgen, reicht die Helligkeit in beleuchteten Innenräumen nicht aus. Wir müssen tagsüber ins Freie, und zwar würde ich mindestens 30 Minuten pro Tag empfehlen. Mangel an Tageslicht bewirkt Schlafstörungen und steigert über Hormonwirkungen den Appetit auf Genussmittel. Über die Stresswirkung kann sogar das Bauchfett anwachsen. Flackerndes Kunstlicht, besonders nach Sonnenuntergang, verstärkt diesen Effekt, in diese Kategorie gehören langes Fernsehen, helles nächtliches Kunstlicht und nächtliche Schichtarbeit.</p>	
Grün 0-5	<p>Sie bekommen genügend natürliches Tageslicht und stressen Ihren Körper nicht zu sehr mit künstlichem Flackerlicht, vor allem Fernsehen. Dies freut Ihren Hormonstoffwechsel, Ihren Schlaf und Ihren gesunden Appetit.</p>
Gelb 6-10	<p>Bei Ihnen kann schon eine unnötige Stressbelastung durch zu wenig natürliches Licht vorliegen. Außerdem irritiert Flackerlicht Ihre Hormone zusätzlich. Dies kann zu Einschlafstörungen einerseits und Tagesmüdigkeit andererseits führen. Deshalb besser weniger Fernsehen und mehr Tageslicht.</p>
Rot 11-15	<p>Sie leben wie in einem fensterlosen Bunker. Ihr Körper weiß nicht, wann es Tag oder Nacht ist. Infolgedessen kann es zu ausgeprägten Schlafstörungen, schlechter Stimmung, und Gewichtszunahme kommen. Lichtmangel führt außerdem zu gesteigerten Genussmittelkonsum (die die Stimmung aufhellen) und kann so zusätzlich die Verdauung belasten. Doch Verbote machen es nur schlimmer. Hier hilft nur das Schaffen besserer Rahmenbedingungen. Geben Sie Ihrem Körper den natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus zurück, indem Sie täglich mindestens 30-60 Minuten im Freien verbringen und Ihre Fernsehzeit auf maximal zwei Stunden pro Tag reduzieren. Auf jeden Fall den Fernseher aus dem Schlafzimmer verbannen.</p>

<b>Lebensmittelqualität</b>	
<p>Lebensmittelqualität kann unterschiedlich definiert werden, wobei sich die Definitionen teilweise sogar widersprechen. Wesentlich sind Hygiene und der Ausschluss von akut giftigen Wirkungen der Speisen. Diese beiden Grundvoraussetzungen sind heutzutage meist gut gesichert. Ein anderes wichtiges Kriterium ist die Bekömmlichkeit der Lebensmittel und die Art der Verarbeitung bzw. Herstellung. Die Bekömmlichkeit kann sowohl durch Vollkornprodukte gefährdet sein als auch durch industriell gefertigte Nahrungsmittel. Letztere sind oft so verändert, dass sie den Bedürfnissen unseres Stoffwechsels nicht mehr entsprechen. Häufig werden derart manipulierte Nahrungsmittel sogar mit dem Etikett „gesund“ vermarktet, weil sie z. B. fettarm sind. In Wirklichkeit irritieren sie aber unseren Körper.</p>	
Grün 0-5	<p>Sie machen sich keinen Stress mit Vollwert„gedöns“ und finden möglichst traditionell hergestellte Nahrungsmittel gut. Selbst dann, wenn andere behaupten, sie seien zu fett oder süß. Bleiben Sie einfach dabei.</p>
Gelb 6-10	<p>Sie machen sich schon Gedanken, ob traditionelle Nahrungsmittel, wie Butter oder Marmelade gesund sind. Vielleicht kaufen Sie auch oft bewusst „gesund“ ein, weil Sie glauben, dass man schon auf fettarme Produkte mit wenig Zucker achten sollte. Brauchen Sie aber nicht. Alles, was uns als besonders gesund angepriesen wird, sind meist Produkte, die nur billig hergestellt sind und oft viele chemische Tricks enthalten. Wenn Ihnen Butter und Sahne besser schmecken, lassen Sie sich nicht irritieren.</p>
Rot 11-15	<p>Sie glauben definitiv, dass traditionelle Nahrungsmittel krank machen. Dabei gefährden Sie Ihre Verdauung mit Körnern und mit manipulierter Nahrung, da Sie zu viele chemische Ersatzstoffe essen. Obwohl dies nicht direkt zu Krankheiten führt, kann doch Ihre Befindlichkeit darunter leiden. Nicht zuletzt können sogar ein paar Kilo Körpergewicht auf Kosten solcher Gesundheitspanscherei gehen.</p>

<b>Verdauungsstress</b>	
<p>Unsere Verdauung besitzt so viele Nervenzellen, dass die Wissenschaft vom „Bauchhirn“ spricht. Wir brauchen dieses Hirn für die Verdauung, jedoch funktioniert es nur dann zu 100 Prozent, wenn es über den Ruhenerv aktiviert ist. Unter Stress wird der Ruhenerv jedoch gehemmt, das lähmt den Magen und bringt den Dickdarm in Bewegung (der Volksmund sagt „es liegt mir im Magen“ und „ich hab Schiss“). Findet die Nahrungsaufnahme unter solcher Anspannung statt, dann wird meistens auch schnell gegessen und geschlungen statt gekaut. Alles zusammen beeinträchtigt die Verdauung und irgendwann stellen sich Beschwerden ein. Manchmal ist das Stresssystem ist so hochgefahren, dass wir den Ruhenerv gar nicht mehr aktivieren können. Das ist der Fall, wenn wir uns in Ruhe unwohl fühlen und zwanghaft Beschäftigung suchen.</p>	
Grün 0-5	Sie können gut entspannen und abschalten und essen meist in Ruhe. Dies erleichtert die Arbeit für Ihre Verdauung enorm.
Gelb 6-10	Es kann vorkommen, dass Sie gestresst essen, obwohl Sie eigentlich Zeit hätten und Ihre Mahlzeit in Ruhe genießen könnten. Trainieren Sie, sich in Ruhe wieder wohl zu fühlen und legen Sie kurz vor dem Essen eine Pause von zwei, drei Minuten ein, in der Sie nur Angenehmes machen. Dann setzen Sie sich entspannter zu Tisch und werden auch nicht mehr so hastig essen; das wird Ihrem Magen die Arbeit deutlich erleichtern. Regelmäßige Wellnessaktivitäten, Sauna, Bäder und Sport helfen Ihnen, sich besser zu entspannen.
Rot 11-15	Eigentlich bräuchten Sie eine Kur, in der Sie Ihre Stressautomatismen wieder herunterfahren könnten. Planen Sie regelmäßige Essenszeiten und vor dem Essen eine 15-minütige Pause ein, in der Sie sich die Füße im Freien vertreten. Wenn Sie kleine Kinder betreuen, essen Sie vorher alleine und füttern Sie erst dann die Kleinen. So besteht wenigstens eine kleine Chance, dass Sie ungestört essen können. Kauen Sie jeden Bissen ganz bewusst (10x), so dass Sie nicht schlucken (trotzdem auch das nicht übertreiben). Gönnen Sie sich wieder Dinge, die Sie nicht unter Druck setzen, wie Entspannungsbäder, Konzerte, Sport oder Sauna etc. Es ist absolut in Ordnung, wenn Sie auch mal an sich denken und ohne Druck etwas in Ruhe genießen. Sie dürfen sogar ohne schlechtes Gewissen faul sein.

### 3. Umsetzung

Wie in anderen Lebensbereichen auch kann es im Zusammenhang mit Essen bzw. Essproblemen manchmal vorkommen, dass die wirklichen Beweggründe im Verborgenen liegen. Sie zu kennen würde jedoch die nachhaltige Umsetzung Ihrer in diesem Buch gewonnenen Erkenntnisse erleichtern. Um den unbewussten Wünschen auf die Spur zu kommen, schlage ich Ihnen folgendes Experiment vor:

Versuchen Sie sich zu erinnern: Sind Sie beim Durchlesen der Empfehlungen im Auswertungsteil über Ratschläge gestolpert, bei denen Ihr Körper Ihnen ein positives Signal gegeben hat? Zum Beispiel ein Lächeln oder Schmunzeln, ein Aufrichten des Körpers, ein spontaner Kommentar, ein angenehmes Bauchgefühl oder eine erfreuliche Erinnerung. Derartige Reaktionen nennt man „somatische Marker“ und sie bedeuten, dass Ihr Unbewusstes den betreffenden Rat gutheißt. Er entspricht Ihrer tieferen Erfahrung und einer Bewertung, der Sie sich nicht bewusst sind. Wir haben den Nagel sozusagen auf den Kopf getroffen. Merken Sie sich besonders diese Ratschläge, denn positive somatische Marker bedeuten, dass die Chance groß ist, dass Sie sie auch tatsächlich umsetzen.

Um erste Schritte einzuleiten, schreiben Sie drei Ratschläge, die sich beim Lesen besonders gut angefühlt haben, hier auf:

1. ....  
.....
2. ....  
.....
3. ....  
.....

Versuchen Sie nun, ein übergeordnetes Motto zu finden, die Gründe, warum Sie diese Ratschläge gut finden. Zum Beispiel:

Ratschlag	Mögliches Motto
Essen Sie, was Ihnen bekommt, auch wenn es angeblich ungesund ist	Ich bin mein eigener Herr
Vor den Mahlzeiten die Füße 15 Minuten im Freien vertreten	Ich gönne Körper und Geist regelmäßig Auslauf
Essen Sie möglichst in Ruhe	Auch ich darf regelmäßig Pause machen
Rohkost weglassen	Ich bin ein Homo sapiens und keine Kuh

Versuchen Sie, für die drei Ratschläge, die Sie aufgeschrieben haben, solche ein eigenes Motto zu ergründen. Wichtig: Ihr Motto müssen sofortige positive Marker auslösen, also Ihnen zu 100 Prozent gefallen. Und es geht hier einzig und allein um Ihre persönliche Einschätzung:

1. ....

.....

2. ....

.....

3. ....

.....

Wenn Ihnen nicht gleich zündende Ideen kommen, ist das überhaupt nicht tragisch. Das eigentliche Motto kann Ihnen auch erst nach Tagen oder nach Gesprächen mit netten Menschen einfallen. Falls Sie dieses Thema interessiert und Sie sich intensiver damit beschäftigen möchten, darf ich Sie auf das Buch „Mein Ich-Gewicht“ verweisen. Die Autorin Maja Storch ist Expertin in der Technik der Mottofindung und wie man sie für echte Willenskraft einsetzt.

Nun können Sie anfangen, die Dinge, die Ihnen gefallen, Stück für Stück umzusetzen. Das ist sicher nicht immer einfach, denn sie stehen oft im Gegensatz zu dem, was Sie ständig hören. Aber dann hilft Ihnen bestimmt Ihr eigenes Motto, um dagegen zu halten. Wenn Sie merken, dass die Veränderungen gut tun, dann werden Sie an Sicherheit gewinnen und Ihrem Bauch und Ihrem Körper wieder vertrauen, so wie es die Natur vorgesehen hat.

#### 4. Die Lizenz zum Essen

Sie haben es geschafft! Sie haben sich mithilfe dieses Buch informiert und Ihre persönliche Situation im Workshop eingeschätzt. Sie wissen nun, dass Ihr Körper es gut mit Ihnen meint und Ihr Appetit Ihr Freund ist. Sie wertschätzen Ihren Körper, der Sie anstandslos und treu durch dick und dünn trägt, und lassen ihn sich nicht mehr von anderen mies machen. Sie vertrauen sich wieder und werden dafür mit mehr Lebensqualität, einem besserem Bauchgefühl und eventuell sogar mit ein paar schwindenden Pfunden belohnt.

Sie erhalten nun die Lizenz zum Essen ☺

