

# Einleitung

»Es ist kompliziert« – so oder so ähnlich würden die meisten wahrscheinlich antworten, wenn man sie nach der Beziehung zu ihrer Ernährung fragte. Tatsächlich ist unser Verhältnis zu unserem Essen ein sehr stark mit Emotionen verbundener Aspekt in unserem Leben, der uns aber andererseits auch schnelle Befriedigung verschafft. Man könnte dieses Verhältnis auch mit einer Liebesbeziehung vergleichen: Solange sie gut läuft, ist alles traumhaft schön – Leidenschaft, Begeisterung, Wohlbefinden und Vertrauen sind all die Dinge, die wir dann schätzen und genießen. Doch wenn die Beziehung fade wird oder gar angespannt ist, dann fühlt sie sich an wie ein einziger Kampf. Zu manchen Zeiten müssen wir uns dann jeden Schritt, den wir gehen, und alles, was wir investieren, zweimal überlegen oder geben sogar ganz auf. Während in jeder echten Liebesbeziehung Komplikationen vorprogrammiert sind – schließlich muss man solche Dinge wie Vertrauen, Fairness, und die vielen Probleme des Alltags zu zweit aushandeln –, muss es mit unserem Verhältnis zu unserer Ernährung nicht zwangsläufig ebenso sein.

Geradezu verblüffend ist auch, dass die meisten Menschen ihre Liebesbeziehung lang und breit (und manchmal auch wirklich viel zu viel) analysieren – was die Beziehung zu ihrer Ernährung angeht aber dagegen nicht gerade in die Tiefe schürfen. Doch leider ist es eine unumstößliche Tatsache: Wenn wir uns nicht mit den Hintergründen dieser lebenswichtigen Beziehung befassen, werden wir es nicht schaffen, unsere Ernährung so zu gestalten, dass sie in Einklang mit unseren Wünschen steht und uns gleichzeitig gesund hält. Meiner Beobachtung nach haben die meisten Menschen noch nicht einmal an der Oberfläche ihrer eigenen Ernährungsgeschichte gekratzt.

Wenn ich danach gefragt werde, woher mein Interesse an Ernährung stammt, schildere ich meistens die Erfahrungen aus meiner Jugend. Als junge Athletin (im Rudern) hatte Essen für mich einzig und allein den Wert als reiner Treibstoff für den Körper. Viel später erst wurde

mir klar, dass ich ausgeblendet hatte, was viel wichtiger und relevanter ist: das große Ganze. In den 1990er-Jahren aufgewachsen, war ich ein überängstliches und schüchternes Kind. Zu dieser Zeit befanden sich der Fettfrei-Wahn und andere skurrile Diäten auf ihrem Höhepunkt. Ich wuchs mit dem allgegenwärtigen Thema Körpergewicht auf. Meine Familienmitglieder klagten so oder ähnlich: »Uah, ich bin so fett! Sieh doch nur, wie mager sie dagegen ist!« Als Kind und Jugendliche sah ich zwar gesund aus, fühlte mich aber ganz und gar nicht wohl in meiner Haut. Meinen Körper mochte ich zwar nicht, doch ich liebte es, zu essen. Deshalb dachte ich, ich müsse mich für einen von zwei möglichen Wegen entscheiden, denn in meiner Vorstellung gab es nur ein Entweder-oder: Entweder, ich würde mich in meinem Körper wohlfühlen, mir aber die Freuden des leckeren Essens versagen müssen, oder ich würde das Essen genießen, mich dafür aber vom Wunsch nach der Traumfigur verabschieden. Ohne irgendwelches Hintergrundwissen, ohne jegliche Selbstwahrnehmung oder gar Verantwortung mir selbst gegenüber wurde ich so die Queen der Diätcola und fader, dressingfreier Salate. Irgendwann stellte ich fest, dass das nicht nur eine äußerst traurige Art zu leben ist, sondern dass diese Selbsteinschränkungen auch gar nicht funktionieren. Man ist ständig hungrig und denkt ohne Unterbrechung ans Essen. Und ehrlich gesagt hatte ich wichtigere Dinge zu tun.

Diese eingeschränkte Sichtweise führte bei mir letztlich zum Umdenken. Doch ich hätte es nie geschafft, einen anderen Gang einzulegen, wenn es mir nicht gelungen wäre, mir für all die Jahre selbst zu verzeihen, in denen ich es in Sachen Ernährung gründlich vermässelt hatte. Also verzeihen dafür, dass ich so gegessen hatte, also würde ich mit angezogener Handbremse bergauf fahren. Mein Fazit also war, dass wir nicht zwischen gutem Aussehen und Wohlbefinden auf der einen Seite und köstlichem, aromatischem und befriedigendem Essen auf der anderen Seite wählen müssen. Im Gegenteil: Für eine dauerhaft gesunde Ernährungsweise müssen beide Faktoren zusammenkommen. Aus genau diesem Grund verzichte ich auch komplett auf Saftkuren, religiöses Fasten oder extreme Ernährungsbeschränkungen. All das habe ich schon ausprobiert, doch es fühlte sich nicht nur falsch

an, sondern führte auch nicht zu den gewünschten Erfolgen. Seien Sie versichert: Der Grund dafür, dass ich mich so klar über Ernährungs-Misserfolge äußern kann, ist der, dass ich sie bestens kennengelernt habe, sowohl im beruflichen Kontext als auch privat am eigenen Leib.

Ein paar Eckpunkte zu meinem beruflichen Hintergrund: Ich bin zertifizierte Ernährungsberaterin bzw. Ernährungstherapeutin mit eigener Praxis in Los Angeles. Ehrlich gesagt war es nicht ganz das, was ich mir nach meinem Studium der klinischen Ernährung vorgestellt hatte, aber mittlerweile habe ich mir diese Ausrichtung völlig zu eigen gemacht. An der New York University (NYU) vertiefte ich mich mit riesiger Begeisterung in Biochemie und organische Chemie (das ist kein Scherz, ich bin ganz verrückt nach Wissenschaft). Doch nachdem ich meine Assistenzzeit im Krankenhaus (Mount Sinai Hospital in New York City) abgeschlossen hatte, wurde mir klar, dass all dieser Wissenschaftskram für die emotionalen Aspekte des täglichen Lebens nur eine winzige Nebenrolle spielt. In meiner Praxis arbeite ich heute mit ganz unterschiedlichen Menschen (v. a. Frauen und Mädchen) – von Lektoren über Anwälte, Studenten, Schülern und Schauspielern bis zu berufstätigen Müttern – eine wirklich bunte Mischung. Schon vor einiger Zeit fiel mir ein ständig wiederkehrender Konflikt auf, der mir bis heute immer wieder begegnet: Die meisten meiner Klienten können herunterbeten, was sie tun sollten – weniger zugesetzten Zucker essen, auf Portionsgrößen achten, im Restaurant eine gesündere Auswahl treffen etc. Das Problem ist nur, dass sie das einfach nicht regelmäßig umsetzen. Anders ausgedrückt: Bei den meisten Menschen gibt es eine riesige Lücke zwischen ihrem Ziel, gesünder zu werden oder abzunehmen, und ihren täglichen Essgewohnheiten. Bevor ich also mit meinen Klienten zusammen einen Ernährungsplan erstelle, geht es erst einmal wie in einer klassischen Therapiesitzung zu: Wir finden heraus, was sie an der Umsetzung hindert.

Aber wie kommt es, dass viele von uns zwar motiviert sind, besser auszusehen und sich besser zu fühlen, und dabei sogar wissen, wie sie das erreichen können – aber trotzdem nicht dementsprechend handeln? Es kommt nicht etwa daher, dass wir alle Versager sind (obwohl wir ironischerweise genau das oft glauben). Vielmehr hängt es haupt-

sächlich damit zusammen, dass die allermeisten von uns ein problematisches Verhältnis zum Essen haben. Rechnet man dann noch den emotionalen Ballast dazu, der zu diesem heiklen Minenfeld dazu kommt, die täglichen Ablenkungen, die jeder von uns kennt, und all die physiologischen Aspekte, die ebenfalls eine Rolle spielen, dann ist es überhaupt nicht mehr verwunderlich, dass wir unsere Gesundheitsziele verfehlen. Die traurige Wahrheit ist, dass unsere guten Absichten angesichts all dieser Störfaktoren schlecht in wirksame Aktionen umzusetzen sind, denn wir arbeiten ständig gegen uns selbst.

Aber es gibt auch eine gute Nachricht: Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass wir unsere Hirnfunktion beeinflussen können – in jedem Lebensalter. Wir können unsere Willenskraft stärken und gesunde Gewohnheiten und Verhaltensweisen erlernen – selbst wenn uns diese Gewohnheiten und Verhaltensweisen unnatürlich erscheinen. Doch das gelingt nur, wenn wir willens sind, unsere »Denkmuskeln« zu dehnen und dieses Training auch regelmäßig durchzuführen. Als ersten Schritt gilt es, die persönlichen Blockaden zu erkennen und diese dann zu entfernen. Dadurch wird es möglich, neue Strategien im Umgang mit diesen Ursachen zu finden, um in Zukunft kluge Entscheidungen bezüglich der Ernährung zu treffen und damit das gesetzte Ziel (welches auch immer es sein mag) zu erreichen.

Genau das ist es, was Sie mithilfe dieser Lektüre lernen können. Teil 1 des Buches funktioniert wie eine persönliche Ernährungstherapie-sitzung, in der ich Ihnen dabei helfe, Ihre eigene Essensgeschichte zu erforschen und zu verstehen. Was führt dazu, dass Sie essen oder dass Sie an Gewicht zunehmen? Wann verlieren Sie die Kontrolle und was bedeuten Ihnen Genuss und Wohlbefinden? Sie nähern sich den Gründen, die Sie von Ihren Absichten, gesund zu essen, abhalten. Diese Informationen können Sie als Fahrplan nutzen, um den besagten Umständen in Zukunft aus dem Weg zu gehen. Dann werden Sie unterstützende, gut umsetzbare Strategien in Bezug auf Ihr Essverhalten erlernen. Dazu gehört auch, Körpersignale zu erkennen und zu deuten und Ihre Willenskraft gezielter immer dann einzusetzen, wenn Sie sie brauchen. In Teil zwei dieses Buches erstelle ich für Sie einen Ernährungsplan, der Ihre Hormone für Sie arbeiten lässt. Dazu gehören

neben Speiseplänen und Rezepten auch Strategien, die diesen Plan leicht umsetzbar machen – und zwar dauerhaft und mit Freude. Ich gebe Ihnen ebenfalls ein paar Werkzeuge an die Hand, die Sie schnell wieder auf die rechte Spur führen, wenn Sie vom Weg abgekommen sind (so was passiert, so ist nun mal das Leben). All das wird Ihnen eine Unterstützung dabei sein, sich neue Verhaltensweisen anzueignen, die zu Gewohnheiten werden – und die Bikinisaison und die guten Neujahrsvorsätze überdauern.

Wenn Sie dieses Buch gelesen haben, nehmen Sie das Steuer selbst in die Hand. Es sind nicht Ihre Emotionen, Ihre Umwelt oder andere Faktoren, die Ihnen vorgeben, was und wie viel Sie essen. Sie werden in der Lage sein, die Entscheidung darüber selber zu treffen. Ich bin sicher, dass Sie Besseres zu tun haben, als sich nur wegen des Essens zu stressen. Also, los geht's!





## Teil 1 Ihre persönliche Ernährungstherapie

# 1 Zeit für ein Gespräch mit sich selbst

Drücken Sie jetzt einfach mal für einen Moment den Pausenknopf in Ihrem Alltag und lassen Sie uns einsteigen. Ich möchte Sie gerne etwas fragen: Wie sprechen Sie mit sich selbst, wenn es ums Essen und um Ihren Körper geht? Oder besser gefragt: Würden Sie es zulassen, dass irgendjemand anders so mit Ihnen spricht? Was passiert zum Beispiel, wenn Sie zu viel Süßes oder Fast Food gegessen haben? Denken Sie dann, dass Ihre Essgewohnheiten *gut* oder *schlecht* sind, *brav* oder *ungezogen*? Urteilen Sie über sich selbst in solchen wertenden Begriffen, wenn es darum geht, was und wie viel Sie essen?

Wie die meisten komplizierten Beziehungen ist auch die zu unserem Essverhalten streng reglementiert und baut auf der wohl engsten Bindung überhaupt auf: der zu uns selbst. Jeder, der jemals in einer engen Liebesbeziehung gelebt hat, kennt das: Je besser man jemanden kennt, desto mehr Fehler entdeckt man an ihm. Es ist nicht schwer, jemanden innig zu lieben, wenn alles weichgespült ist. In ernstesten, loyalen Beziehungen ist das anders. Es bedeutet, sich für die Beziehung zu *entscheiden*, *obwohl* der andere Fehler hat. Das kann beängstigend und herausfordernd sein. Ich rede nicht von kleinen Marotten wie einen Ordnungsfimmel oder die Angewohnheit, beide Betthälften in Beschlag zu nehmen – das sind keine echten Defizite. Ich rede über die ernstesten Dinge, zum Beispiel wie der Partner reagiert, wenn er unter Druck ist oder es ihm schlecht geht. Abhängig von Ihnen selbst und Ihrem Partner können diese unerfreulichen, manchmal enttäuschenden Eigenschaften das Aus der Beziehung bedeuten.

Diesen Luxus – uns trennen zu können – haben wir in der Beziehung zu uns selbst nicht. Wenn wir zu viel essen oder mit unserem Körper unzufrieden sind, können wir nicht die weiße Fahne schwenken und sagen: *»Es ist nicht deine Schuld, es liegt an mir.«* Stattdessen ziehen wir uns oft in die Schmollecke zurück. Dabei wäre es doch viel besser, der Enttäuschung mit Mitgefühl zu begegnen, so wie wir es auch mit



unseren Liebsten täten. Meiner Ansicht nach bedeutet eine loyale Beziehung, die gesund und beständig ist, dass beide Partner bereit sind, sich nicht gegenseitig fallenzulassen, nur weil es mal schwierig ist. Nicht nur mit unserem Partner, sondern auch mit unseren besten Freunden und auch anderen Menschen gehen wir auf diese tolerante Weise um. Warum begegnen wir uns selbst nicht mit derselben Toleranz und der liebevollen Zuwendung, *besonders* dann, wenn es ums Essen und unseren Körper geht? Im Idealfall sollten wir doch alle diese Fähigkeit anstreben, zu akzeptieren, nicht perfekt zu sein. Nicht nur, weil sich das einfach besser anfühlt, sondern auch, weil es dabei hilft, auf Dauer gesündere Entscheidungen zu treffen. Sich als nicht perfekt zu akzeptieren ist quasi Teil des geheimnisvollen Klebstoffs, der die Lücke zwischen dem Wunsch, gesünder zu essen, und den tatsächlichen täglichen Entscheidungen für eine gesunde Lebensweise zu schließen vermag. Also, geben Sie sich selbst das Versprechen, sich und Ihren Körper zu akzeptieren, an guten wie an schlechten Tagen. Das heißt nicht, dass Sie Ihre schlechten Gewohnheiten oder Ihre Cellulite lieben, aber es heißt, sie als Teil Ihrer Persönlichkeit und Ihrer Geschichte zu akzeptieren (zumindest im Moment). Ich weiß, das klingt etwas gefühlsduselig, aber bitte bleiben Sie bei mir! Ironischerweise können Sie dann, wenn Sie sich selbst akzeptieren – ganz ohne den dichten Nebel aus Scham und Negativität, der den Blick auf Sie selbst verschleiert –, den wahren Blockaden auf den Grund gehen und an dem arbeiten, was Sie verändern können. Als ersten Schritt können Sie einmal Tag für Tag beobachten, wie Sie mit sich selbst umgehen – wie genau Sie auf Ihre eigenen Wünsche eingehen, wie Sie Ihre Bedürfnisse ergründen und wie anteilnehmend Sie sich selbst gegenüber sind. Das alles sind Dinge, die die Qualität der Beziehung zu Ihnen selbst ausmachen.

Vielleicht denken Sie jetzt: »Das klingt ja alles ganz gut, aber was hat das mit Ernährung zu tun?« Nun, diese Fürsorge (oder eben der Mangel daran) beeinflusst auch Ihr Verhältnis zum Essen. Dies spielt eine zentrale Rolle dabei, was, warum und wie viel Sie essen und auch, wie es Ihnen damit geht. Fakt ist, dass unsere Lebensmittelwahl und die Art, wie wir uns ernähren, eng damit verknüpft sind, wie wir unseren

Körper bewerten (beispielsweise »Mein Bauch ist fett« oder »Ich hasse meine Hüften«) und wie wir über uns selbst sprechen (»Ich habe null Selbstkontrolle« oder »Ich bin so ein Faulpelz«) – besonders dann, wenn wir unsere guten Vorsätze vergessen. Dasselbe gilt für unser Verständnis der eigenen Essenshistorie gegenüber (wozu auch die bösen Geister zurückliegender Diäten gehören). Ein gesundes Verhältnis zum Essen zu haben heißt, immer in der eigenen Mannschaft zu spielen, und zwar nicht nur dann, wenn wir gerade leistungsfähig und erfolgreich sind.

Bei der Arbeit mit meinen Klienten habe ich immer wieder festgestellt, dass man zuerst die eigene Beziehung zu seiner Ernährung klären muss. Bevor wir aus der Abwärtsspirale der Scham (kurz: Schamspirale) ausbrechen können, müssen wir unsere Essgewohnheiten akzeptieren, auch wenn sie nicht ideal sind. Erst dann steht uns der Weg dafür offen, die Hemmnisse überhaupt erkennen zu können, die uns tagtäglich davon abhalten, uns für eine gute und gesunde Ernährung zu entscheiden. Das ist unabdingbar, denn um unser Essverhalten ändern zu können, müssen wir uns mit den Gründen auseinandersetzen, die uns vom besseren Essen, das wir ja eigentlich wollen, abhalten. Wann kommt man vom Kurs ab, warum verliert man das Ziel, sich gesünder zu ernähren, aus den Augen? Im Laufe der Jahre habe ich in meiner Praxis einige immer wiederkehrende und weit verbreitete Muster dafür entdeckt:

- bestimmte Überzeugungen in Bezug auf das Essen haben,
- es allen recht machen wollen (und sich dabei um des lieben Friedens willen an die Essgewohnheiten anderer anpassen),
- mit einer Ganz-oder-gar-nicht-Mentalität oder aber überkontrolliert zu essen,
- unbeständige Essgewohnheiten zu haben und
- zu essen, um gute Gefühle hervorzurufen und die schlechten für einen Augenblick zu vergessen.

Zu Beginn analysiere ich immer zusammen mit meinen Klienten ihre eigenen Hemmnisse, Essfallen und Neigungen. Das ist es auch, was wir jetzt hier tun werden. In diesem speziellen Fall werden Sie selbst einen tiefen Blick in Ihr Inneres werfen.

Es ist also Zeit, der Sache auf den Grund zu gehen und Ihr Verhältnis zu sich selbst zu analysieren. Jeder, der bei einem Date schon mal erlebt hat, nicht zu wissen, woran er ist, wird mir zustimmen: Ein *Gespräch* ist die direkteste und die menschlichste Art der Annäherung, denn so können wir unsere eigene Position am besten einschätzen. Genauso verhält es sich auch mit unserem Verhältnis zum Essen. Die Psychologin Kelly McGonigal sagt dazu in ihrem Buch »Bergauf mit Rückenwind«: »... die wichtigste Voraussetzung für die Verbesserung der Selbstbeherrschung ist es zu erkennen, wie und warum wir die Beherrschung verlieren.« Genau davon spreche ich: Wenn Sie Ihr Essverhalten verändern wollen, dann müssen Sie einen Blick auf Ihre jetzige Position werfen und darauf, wie Sie dorthin gekommen sind. Es kann, wie bei jeder Beziehung, hart werden, sich mit dem eigenen emotionalen Gepäck und den eigenen Fehlritten zu konfrontieren. Aber denken Sie immer daran: Nicht die Bestrafung für dieses Fehlverhalten ist das Ziel, sondern die Erkenntnis. Es geht darum zu entdecken, wie, warum und wann Sie Ihre langfristigen Ziele aufgegeben haben für die Befriedigung spontaner Bedürfnisse. Dies ist der entscheidende erste Schritt dazu, die Kluft zwischen Ihren Absichten und Ihrem tatsächlichen Verhalten zu schließen. Um diesen Wandel anzustoßen, habe ich den folgenden Test entwickelt, mit dem Sie Ihrem eigenen Verhältnis zur Ernährung und Ihren Hinderungsgründen auf die Spur kommen.

Wenn Sie diesen Test durchgeführt haben, können Sie sich mit großer Wahrscheinlichkeit gleich bei ein paar Mustern einsortieren. Das ist völlig normal und Teil dessen, was Sie einzigartig macht. Indem Sie die Muster in jedem der Hemmnisse erkennen, öffnen Sie sich den Einblick in Ihr Inneres, in die Gründe Ihrer Ess-Entscheidungen. Auf diese Weise können Sie dann herausfinden, welche Modelle bei der Entscheidung für eine gesunde Ernährung für Sie nicht funktionieren oder Ihnen im Weg stehen. Es ist fast, als begännen Sie, über Ihre