

Bastienne Neumann

ERST 
DENKEN,
DANN
↓ ESSEN 

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 Abnehmethema 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 angingen.



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 aufgereggt 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 ausziehen, 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 Erleichterung der Erzieherin, mich endlich gefunden zu haben, nachließ, folgte ein kleines Verhör. Ich wollte natürlich nicht verraten, wes-