

# Wie Essen unser Gehirn beeinflusst



Abnehmen beginnt im Kopf –  
dauerhaft schlank werden ohne  
Diäten-Quälerei



*Der Wunsch abzunehmen muss aus uns selbst kommen.  
Zu viele, unterschiedliche Informationen und ständiges  
Drängeln führen zu einer Abwehrreaktion.*

## **WAS ABNEHMEN SO SCHWIERIG MACHT**

Obwohl mehr Informationen über Abnehmen und Veränderung des Essverhaltens kursieren als je zuvor, das Internet von

wohlgemeinten Ratschlägen geradezu überschwemmt ist und kaum ein paar Minuten vergehen, in denen wir nicht von den Medien mit Fitnesstrends bombardiert werden, haben wir in unserer Gesellschaft ein Problem mit Übergewicht. Es scheint ein Paradox: Einerseits sind heutzutage viele Menschen nahezu Ernährungsexperten und kennen den Nährwert, den Eiweißgehalt und die glykämische Last von unzähligen Nahrungsmitteln, andererseits erkranken oder sterben immer mehr Menschen an den Folgen von Übergewicht.

Wir beschäftigen uns als Ärztinnen schon seit mehreren Jahren mit dem Zusammenhang zwischen dem Gehirn, dem Denken und einer guten Figur. Inzwischen sind wir zu der Meinung gekommen, dass Abnehmen immer schwieriger wird. Denn aufgrund des Überangebots an Informationen zu diesem Thema und der

Dauerbeschallung mit Rezepten und Fitnessübungen sind wir davon übersättigt, haben längst die Schotten dichtgemacht und lehnen uns unbewusst gegen alle Abnehmtipps auf – wir zeigen ein sogenanntes reaktantes Verhalten.

## **Psychologische Reaktanz**

Unter psychologischer Reaktanz verstehen wir eine (unbewusste) Abwehrreaktion gegen Einschränkungen oder Vorschriften, die uns von anderen aufs Auge gedrückt werden. Wir wollen quasi die Kontrolle über unser Leben behalten und möchten daher »verbotene Handlungen« erst recht ausführen. Verbotenes wird nun noch wichtiger und attraktiver als je zuvor. In Bezug auf das Thema Gewichtsabnahme kann das der Fall sein, wenn wir vom Arzt, dem Partner und der Umgebung ständig suggeriert bekommen, dass wir uns