

# Kneipp

11/2013

bewegt







# Die emotionale Seite des Essens

## Wie wir wieder richtig satt werden

In unserer heutigen Wohlstandsgesellschaft hat Essen schon lange den reinen Aspekt der körperlichen Sättigung verloren. Wir essen aus vielen verschiedenen Gründen, die gar nichts mehr mit dem Stillen des Hungers zu tun haben. Doch damit tun wir uns nichts Gutes.

■ TEXT: MAG. MARTINA TISCHER

**Ü**bergewicht, Diabetes, Bluthochdruck und andere Zivilisationskrankheiten sind die Folgen eines Essverhaltens, das sprichwörtlich aus

den Fugen geraten ist. Oft ist es auch der Hunger der Seele, der uns zum Essen greifen lässt. Doch mit Essen wird die Seele nicht satt.

Wie können wir nun wieder zurück zu der ursprünglichen Form der Ernährung finden, und sowohl den Körper als auch unsere Seele nähren?

Um die komplexen Zusammenhänge zwischen Essen und den emotionalen und seelischen Bedürfnissen zu erkennen, müssen wir mutig, ehrlich und bewusst in unser Inneres schauen.

### Gründe, warum wir essen:

- ▶ **Wir essen, weil wir hungrig sind:** Unser Körper braucht Energie, und diese Energie führen wir ihm in Form von Nahrung zu. Mit einer gesunden und nahrhaften Kost bekommt der Körper alles, was er braucht, um die komplexen Stoffwechselforgänge aufrechtzuerhalten.
- ▶ **Wir essen, um zu genießen:** Neben der reinen Sättigung auf der körperlichen Ebene – dem Stillen des Hungers also – hat Essen eine sehr



**Mag. Martina Tischer**

food&soul ernährungsberatung,  
1140 Wien  
0664 / 39 21 422

[www.foodandsoul.at](http://www.foodandsoul.at)



angenehme Begleiterscheinung: den Genuss. Genuss ist etwas sehr Feines, sehr Schönes. Er ist dazu da, um sinnliche Erfahrungen beim Essen zu machen. Doch es geht hier vor allem um das richtige Maß, um die Qualität der Speise und nicht um die Menge. Genuss darf deshalb nicht mit Völlerei verwechselt werden. Schon eine Praline reicht, um das Bedürfnis nach einem süßen Genusserlebnis zu befriedigen. Die Angst vor Gewichtszunahme ist deshalb unbegründet – wer richtig und bewusst genießt, der bleibt schlank.

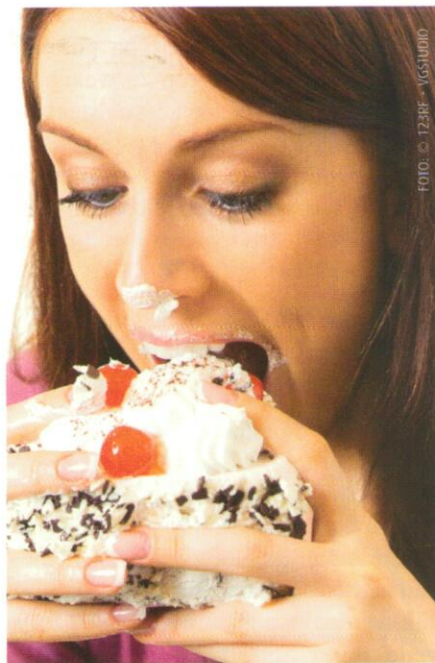
- ▶ **Wir essen aus Gewohnheit:** Wenn wir immer wieder zur gleichen Zeit unsere Mahlzeiten einnehmen, stellt sich automatisch Hunger ein. Wir haben uns darauf konditioniert. Das ist grundsätzlich eine gute Sache, denn unser Körper liebt Regelmäßigkeit. Wenn wir ihn dann mit Nahrung versorgen, wird er es uns mit Wohlgefühl und Gesundheit danken. Es sind die sogenannten „schlechten Gewohnheiten“, die nicht zuträglich sind. Das Stück Kuchen zum täglichen Nachmittagskaffee, die Chips beim Abendkrimi, das Stück Schokolade vor dem Schlafengehen. All das sind Angewohnheiten, die sich irgendwann in unser Leben eingeschlichen haben und nun ganz automatisch ablaufen. Ein Stück Kuchen ist nicht viel, könnte man denken. Doch rechnet man dieses harmlose Stück hoch, kommt man auf rund 23 ganze Kuchen pro Jahr. Kein Wunder also, wenn sich ein paar Kilos mehr auf unseren Hüften breit gemacht haben.

- ▶ **Wir essen, weil wir unsere Gefühle nicht fühlen wollen:** Wir sind traurig oder langweilen uns, also essen wir. Wir essen, weil wir Krach mit dem Nachbarn haben und uns über ihn ärgern, weil wir gestresst sind von der vielen Arbeit im Büro, und weil wir uns unwohl fühlen. Essen muss aber auch erhalten, wenn wir in schwierigen Zeiten Trost brauchen und wir uns nach Nähe und Geborgenheit sehnen. Wir essen also aus „emotionalen Gründen“.

Diese Art von Essen wird umgangssprachlich oft als „Frustessen“ bezeichnet, ist aber ein schwerwiegendes

Problem, das durchaus ernst genommen werden sollte. Denn wenn Gefühle nicht mehr gefühlt, sondern mit Essen unterdrückt werden, führt das nicht nur zu ungewünschter Gewichtszunahme. Wir spalten uns von unseren Gefühlen ab, spüren uns selbst und unseren „Selbst-wert“ nicht mehr. Wenn Essen die Rolle der besten Freundin, die uns tröstet, übernommen hat, besteht Handlungsbedarf. Denn Essen kann uns nicht das geben, was wir hier verlangen: Nähe, Wärme, Trost, Zuneigung und Liebe.

- ▶ **Wir essen aus ganz vielen anderen Gründen:** Wir wollen Spaß und Vergnügen und holen es uns über das Essen, wir wollen unterhalten werden, wollen uns entspannen. Essen kann unserem Leben Sinn geben und den Tag zusammenhalten. Wenn die Gedanken übers Essen und Essen selbst unseren Tag bestimmen und unsere innere Leere füllen, dann ist Vorsicht geboten: Essen kann zur Sucht werden!



„Das sogenannte Frustessen ist ein schwerwiegendes Problem, das durchaus ernst genommen werden sollte.“

## Zurück zum gesunden Essverhalten

Viele Menschen haben vergessen, wie sich richtiger körperlicher Hunger anfühlt. Seinen eigenen Hunger zu erkennen, ist jedoch ein sehr wichtiger Schritt, um wieder in Kontakt mit seinem Körper und dessen Bedürfnissen zu kommen. Körperlicher Hunger baut sich langsam auf. Zuerst verspüren wir ihn nur leicht, dann nimmt er mehr und mehr zu. Hier wäre der ideale Zeitpunkt, um etwas zu essen. Wenn wir den Hunger zu stark werden lassen, oder sogar warten, bis sich richtiger Heißhunger einstellt, kann es sein, dass wir über unsere Sätttheit hinaus essen. Dann fühlen wir uns unwohl. Doch so wie wir lernen können, unseren Hunger zu erkennen, so erfordert auch das rechtzeitige Aufhören Übung. Sich nach dem Essen gerade richtig satt fühlen, ist hier das Ziel. Dann können wir zufrieden vom Tisch aufstehen und uns anderen Dingen zuwenden.

## Bewusst und achtsam essen

Bewusst zu essen ist der Schlüssel zum Wohlbefinden und setzt sich aus mehreren Komponenten zusammen:

- ▶ **Achtsamkeit:** Wie achtsam sind wir, während wir essen? Sind wir uns der Farben und des Geruches der Speisen bewusst? Achten wir auf den Geschmack, während wir kauen und schlucken? Bemerkten und spüren wir auch unseren Körper, während wir essen, und sind wir mit ihm verbunden?
- ▶ **Im Moment sein:** Sind wir ganz da, in diesem Augenblick, oder lassen wir uns von den Gedanken in die Vergangenheit oder Zukunft treiben?
- ▶ **Beobachten:** Öffnen wir unseren Geist für das, was da ist? Sind wir uns unserer Umgebung bewusst? Nehmen wir die Menschen und Dinge wahr, die sich in unserer Nähe befinden?
- ▶ **Nicht-Bewerten:** Bewerten wir unser Essen aufgrund der Kalorien oder des Fettgehaltes oder genießen wir mit allen Sinnen, ohne in Schubladendenken zu verfallen?
- ▶ **Loslassen:** Haben wir ganz losgelassen von strengen Ernährungsregeln, die uns einengen, oder von sinnlosen Diätgedanken?



► **Akzeptanz:** Akzeptieren wir den Moment, so wie er ist? Akzeptieren wir unseren Körper, so wie er ist, ohne ihn verändern zu wollen? Können wir den Augenblick gelassen annehmen und uns dabei entspannen?

Bewusstes Essen mit all seinen Aspekten erfordert Übung. Doch wir dürfen nicht ungeduldig sein, denn hier ist der Weg – also das bewusste Sein im Augenblick – das Ziel. Das Geschenk, das wir dabei erhalten, ist ein wunderschönes: Wir erfahren die Welt um uns herum mit mehr Klarheit, Schönheit und Tiefe.

### Seine Bedürfnisse erkennen

Wenn wir aufhören, Essen zu verwenden, um uns besser zu fühlen, müssen wir vorerst einmal in Kontakt mit unseren wahren Bedürfnissen kommen. Wir Menschen haben die unterschiedlichsten Bedürfnisse, die alle danach streben, erfüllt zu werden. Bedürfnisse motivieren uns und treiben uns zu Handlungen. Neben den allseits bekannten Bedürfnissen wie Gesundheit, körperliches Wohlbefinden und Sicherheit haben wir unter anderem auch das Bedürfnis nach Autonomie, Freiheit und Selbstausdruck.

Doch obwohl wir sehr unsere Individualität betonen, sind wir doch Beziehungswesen, die nach Akzeptanz, Liebe, Mitgefühl und Zugehörigkeit streben. Viele von uns wissen jedoch gar nicht, was ihre wahren Bedürfnisse sind. Wir haben weder die Fähigkeiten entwickelt, um sie uns selber zu erfüllen, noch haben wir gelernt, unsere Bedürfnisse anderen mitzuteilen und klar um etwas zu bitten. Dadurch entstehen viele Missverständnisse, vor allem dann, wenn wir angenommen haben, dass die Menschen in unserer Umgebung dazu verpflichtet sind, unsere Bedürfnisse zu

#### VERANSTALTUNGSHINWEIS

Seminar Kneipp-Akademie

#### Seminar: Schlank mit Kneipp – Emotionale Seite des Essens

Referentin: Mag. Martina Tischer

23. November 2013, Mödling (NÖ)  
10:00 – 14:00 Uhr

Kursgebühren: € 90,-, davon Selbstbehalt € 40,-

Information und Anmeldung:  
Bundessekretariat, 0 38 42 / 2 17 18 12,  
leoben@kneippbund.at



„Bewusst zu essen erfordert Übung, ist aber der Schlüssel zum Wohlbefinden.“

erfüllen. Bekommen wir von unserem Partner in unseren Augen zu wenig Anerkennung oder Verständnis, entsteht ein Gefühl der Frustration. Anstatt selber dieses Bedürfnis in uns zu erfüllen, indem wir uns genau das selbst entgegenbringen, was wir uns wünschen, greifen wir zum Essen.

Aber Essen wird nie ein anderes Bedürfnis erfüllen als das, wofür es vorgesehen ist: körperliches Nähren, Gesundheit, Genuss und Wohlbefinden.

### Lernen, Gefühle wieder richtig zu fühlen

Unsere negativen Gefühle entstehen also, weil ein bestimmtes Bedürfnis nicht erfüllt wurde. Vertreiben wir unsere Langeweile mit Essen, wird unser Bedürfnis nach Unterhaltung, Vergnügen und Lebensfreude nicht gedeckt. Deshalb sind Gefühle so wichtig. Egal ob positiv oder negativ, sind sie ein Indikator dafür, wie es um uns steht.

Gefühle bereichern unser Leben, was wären wir ohne sie? Unser Alltag würde uns schnell sehr farblos erscheinen, wenn wir alles ausklammern, was mit der Vielfältigkeit unserer Gefühle zu tun hat.

Wenn wir nicht an bestimmten Gefühlen krampfhaft festhalten, dann machen wir uns durchlässig für das gesamte Spektrum unserer Emotionen: Freude, Mitgefühl und Liebe, aber auch Schmerz, Trauer und Einsamkeit. All das darf da sein, denn Gefühle gehören zu unserem Leben.

### Was nährt die Seele wirklich?

Essen macht unseren Körper satt, aber unsere Seele kann es nicht nähren. Was uns wirklich nährt, sind ganz andere Dinge. Weder ein neues Auto, eine größere Wohnung oder ein anderer toller Job kann uns wirklich glücklich machen.

Letztendlich suchen wir nach Sinnhaftigkeit im Leben, danach, was uns wirklich erfüllt. Ausschlaggebend ist immer die Beziehung, die wir zu dem Menschen haben, dem wir am nächsten stehen: uns selbst. Wenn wir uns selber nicht annehmen, so wie wir sind, wenn wir uns nicht Respekt, Mitgefühl und Barmherzigkeit entgegenbringen, werden wir nie in Frieden mit unserem Leben sein. Wenn wir liebevoll mit uns umgehen, dann nehmen wir auch die richtige Nahrung zu uns. Unser Essen dient dann dazu, unseren Körper gesund, vital und schön zu erhalten. Wir räumen genug Zeit ein für Bewegung, Entspannung, Erholung und Genuss.

Wirkliche Seelennahrung kann man nicht kaufen. Sie entsteht dann, wenn wir unsere Welt mit Liebe betrachten. Wir können uns an den unendlich vielen Dingen erfreuen, die uns das Leben bietet. Wir nähren uns durch den Aufenthalt in der Natur, durch das Genießen von schöner Musik, von Kunst und Kultur. Wir erfreuen uns an den kleinen Dingen des Alltags: am Duft von frisch gebrühtem Kaffee am Morgen, am Lächeln eines Fremden in der Straßbahn und am goldenen Licht der Abenddämmerung. Wahre Seelennahrung ist uns mit den Menschen zu umgeben, die uns wichtig sind und uns Wärme und Liebe geben, und uns gegenseitig zu unterstützen. Dann sind wir wirklich satt. ■



#### BUCHEMPFEHLUNG

Mag. Martina Tischer

**Braucht die Seele Apfelstrudel?**  
Gefühle essen mit –  
Wie man schlank und glücklich wird

Siehe Seite 46,  
Service Kneippbund



### Dr. Jacob's Produkte / Sanfte Anregung, gesunder Kaffee-Genuss



#### Chi-Cafe balance

Kaffee-Getränk, das neben besten gerösteten Arabica-Kaffeebohnen auch grüne Kaffeebohnen, präbiotische Akazien-Ballaststoffe, Magnesium, Calcium, Extrakte aus Guarana und Granatapfel sowie Ginseng enthält. Das Wichtigste für Kaffeetrinker: Chi-Cafe balance schmeckt gut! Inhalt: löslicher Chi-Cafe. Frei von Gluten, Laktose und Gentechnik.

Preis: 180 g € 9,95  
450 g € 21,95

Bitte beachten Sie die Produktinfo auf Seite 23!



#### Chi-Cafe classic, 400 g

Mit besonderen aromatischen Pflanzenextrakten aus Guarana, Ginseng und Reishi-Pilz. Bietet ein einmalig harmonisches Kaffee-Aroma mit einer sanften, anhaltenden Anregung. Chi-Cafe classic weckt die Lebensenergie und beflügelt Geist und Gemüt – ohne Magen und Darm zu belasten. Inhalt: löslicher Chi-Cafe.

Preis: € 19,95



#### SteviaBase, 400 g

Schmeckt angenehm süß ohne den typischen Steviageschmack – aber mit 50 % mehr Süßkraft als Zucker. Der Verzehr von SteviaBase, das anstelle von Zucker Xylit und Erythrit enthält, trägt zum Erhalt der Zahnm mineralisierung bei und bewirkt, dass der Blutzuckerspiegel im Vergleich zu Zucker weniger stark ansteigt. Ein Teelöffel (1 Portion = 4 g) SteviaBase entspricht der Süßkraft von etwa 1 ½ TL Zucker.

Preis: € 11,95

## NEU \* NEU \* NEU \* NEU \* NEU \* NEU \* NEU \* NEU \* NEU \* NEU

### Wirkungsvolle Helfer in der dunklen Jahreszeit



#### Dr. Jacob's Granatapfel-Elixier mediterran, 500 ml

Enthält den Saft und das Fruchtfleisch von Granatäpfeln – schonend konzentriert und reich an bioaktiven, lebendfermentierten Granatapfel-Polyphenolen – ein Polyphenolkonzentrat aus französischen Rotweintruben und ein patentiertes Tomaten-Polyphenol-Konzentrat aus Tomaten. Dieses unterstützt die normale Zusammenlagerung von Blutplättchen und dadurch eine gesunde Durchblutung. Genießen Sie täglich 20 ml des fruchtig-herben Konzentrats verdünnt in 250 ml Wasser – am besten als Erfrischung am Nachmittag separat von den Hauptmahlzeiten.

Preis: € 39,90



#### Vitamin D3 Öl, 20 ml

##### Das Sonnenvitamin in Tropfenform

Die Ernährung trägt nur gering zur Vitamin-D-Versorgung bei. Bei unzureichender Sonnenbestrahlung wie im Winter, bei unzureichendem Aufenthalt im Freien oder bei dunkler Hautfarbe reicht die Zufuhr über Lebensmittel häufig nicht aus. Hinzu kommt, dass im Alter die körpereigene Produktion des Sonnenvitamins nachlässt. Darum empfehlen wir täglich einen Tropfen Vitamin D3 Öl. Hohe Ergiebigkeit und bestes Preis-Leistungs-Verhältnis! Bitte beachten Sie die Produktinfo auf Seite 23.

Preis: € 9,95

#### Granaimun, 100 ml

Stärkt das Immunsystem und die Schleimhaut im Mund-, Hals- und Rachen-Raum. Mit fermentierten Granatapfel- und Holunder-Polyphenolen, Zink, Selen, Vitamin D und Vitamin A. Empfehlung für Erwachsene: 3 x 25 Tropfen oder 5 x 15 Tropfen (3 ml). Tropfen einige Zeit im Mund belassen, dann schlucken. Bitte beachten Sie die Produktinfo auf Seite 23.

Preis: € 17,95



### Neue Bücher für unsere Leser



216 Seiten,  
Hardcover  
Preis:  
€ 22,00

MARTINA TISCHER

#### Braucht die Seele Apfelstrudel?

Gefühle essen mit – wie man schlank und glücklich wird

Nicht Essen macht uns dick, sondern unsere Gefühle! Viele Menschen befinden sich in einem Teufelskreis: Immer wieder versuchen sie, abzunehmen und schaffen es nicht. Dafür hassen sie sich selbst und beginnen aus Frust wieder zu essen. Ihre Gefühle sind der Schlüssel zu Ihrem Wunschgewicht! Bitte beachten Sie den Artikel auf Seite 16 ff.



224 Seiten, mit  
320 Farbbildungen  
Preis:  
€ 19,90

OLGIERD E.J. GRAF KUJAWSKI

#### Die neue Wildküche

mit vielen altbewährten und neuen Rezepten

Worauf es bei qualitativ hochwertigem Wildfleisch ankommt, wie es in der Küche optimal vorbereitet und geschmackvoll zubereitet wird, zeigt Ihnen bis ins kleinste Detail „die neue Wildküche“. Insgesamt 142 Wildrezepte von bodenständig-deftig bis fein und kreativ. Küchentechnik mit 150 Schritt-für-Schritt-Fotos.



202 Seiten,  
Hardcover  
Preis:  
€ 24,90

WECHSELBERGER / HIERL

#### Das Kaffeebuch

Für Anfänger, Profis und Freaks

Welcher Typ Kaffeemaschine passt zu wem? Wie bereite ich den perfekten Espresso zu? Und wo kommen eigentlich die Kaffeebohnen her? In diesem Buch finden Sie alle Antworten rund um das Thema Kaffee!



96 Seiten,  
farbige  
Abbildungen  
Sonderpreis:  
€ 9,90

GASSER / LOIBELSBERGER

#### Wiener Weihnachtsbäckereien

Rezepte aus Meisterhand

Ein wahrer Schatz weihnachtlicher Köstlichkeiten: Traditionelle Rezepte aus dem „Süßen Wien“ – von köstlichen Keksen über feine Lebkuchen, leckere Stollen und Strudel bis zu weihnachtlichen Desserts.