

Wenn die **SEELE** MITISST

7-SCHRITTE-PROGRAMM. Nicht nur Liebe geht durch den Magen, auch Frust lässt sich mit Essen lindern. Kein Wunder, dass wir bei Problemen vermehrt zugreifen. Ein Trost mit Folgen. Ernährungswissenschaftlerin Martina Tischer verrät, wie Sie's besser machen.

Heute schon genascht? War es mehr ein schnelles Schlingen, oder konnten Sie die süße Verführung genießen? Leider greifen wir nur allzu gerne zu Naschereien oder laden uns den Teller zu voll – vor allem wenn es uns nicht gut geht. Doch die meist sehr kurzfristige Lösung – Süßes, Salziges und Fettiges aktiviert unser Belohnungszentrum im Gehirn – wirft früher oder später neue Probleme auf. Spätestens dann, wenn sich die Wirkung des Seelenröstlers auf der Waage zeigt. Ernährungswissenschaftlerin Martina Tischer, Autorin des Buchs „Braucht die Seele Apfelstrudel?“ verrät ihr 7-Schritte-Programm für Glück ohne Kuchen, Schokolade und große Portionen.

Schritt 1: Essen Sie nur, wenn Sie hungrig sind! Viele Leute essen, obwohl sie gar keinen

Hunger haben. Mit der Zeit verliert man dann allerdings das Gespür dafür, wann der Körper wirklich nach Nahrung ruft und wann er vielleicht gar nichts braucht. Und wer isst, ohne Hunger zu haben, kann auch nicht satt werden. Daher rät der Profi, zuallererst ein Gefühl für den eigenen Körper zu entwickeln und Hunger bewusst zu spüren. Das ist bei jedem Menschen ganz individuell und kann sich als Grummeln im Bauch genauso bemerkbar machen wie als leichtes Übelkeitsgefühl.

Schritt 2: Essen Sie, worauf Sie Lust haben und was Ihnen guttut! Der nächste Grundsatz ist: Erlaubt ist, was gefällt. Künftig ist Kalorienzählen genauso tabu wie Diäten oder „verbotene Nahrungsmittel“. Allerdings sollte man bewusst viel ausprobieren und beobachten, was dem Körper guttut. Dann merken Sie ohnehin, wovon ➤

SOLL ICH, ODER SOLL ICH NICHT? Hin und wieder kann man sich schon etwas Süßes gönnen. Es sollte allerdings nicht zur Gewohnheit werden.



► Sie mehr essen können und wobei Sie sich vielleicht doch besser einschränken, weil es müde macht oder den Hunger nur kurz stillt.

3 Schritt 3: Genießen Sie jeden Bissen! Nehmen Sie sich Zeit zum Essen, und bereiten Sie Ihre Mahlzeiten liebevoll zu. Das beginnt schon beim Einkauf. Bevorzugen Sie österreichische Produkte in Bioqualität, und tun Sie sich so etwas Gutes. Beim Essen sollten Sie es langsam angehen und sich ganz auf diese Tätigkeit konzentrieren. Ein laufender Fernseher nebenbei lenkt zu sehr ab. Auch Problem-Gespräche haben am Tisch besser nichts zu suchen!

4 Schritt 4: Hören Sie auf, wenn Sie satt sind! Neben dem Hungergefühl geht mit der Zeit auch das Sättigungsgefühl verloren. Um zu wissen, wann man aufhören sollte, muss man auch dieses wieder ganz neu erlernen. Dazu müssen Sie langsam essen. Denn es dauert ein bisschen, bis der Körper dem Gehirn signalisiert, dass er jetzt genug hat. Wer damit aufgewachsen ist, seinen Teller immer leer zu essen, muss jetzt lernen, haltbare Speisen einfach fürs Erste einmal im Kühlschrank zu parken oder wenn notwendig sogar wegzuerwerfen. Sie tun sich nichts Gutes, wenn Sie womöglich den Mülleimer für die ganze Familie spielen.

5 Schritt 5: Achten Sie auf Ihre Gefühle! Spülen Sie nicht Emotionen mit Nahrung hinunter. Fühlen Sie stattdessen in sich hinein, wie es Ihnen geht: Zorn? Wut? Angst? Ärger? Überlegen Sie, was diese Gefühle ausgelöst hat und was Sie aktiv gegen

dieses Problem machen können. Ein Tagebuch hilft Ihnen dabei. Denn oft reicht es schon, wenn man die Gefühle jemandem mitteilen kann – und sei es nur ein Tagebuch. Übrigens: Machen Sie Sport, anstatt bei Ärger zur Schokolade zu greifen. Egal, ob Walken, Laufen, Schwimmen, Radfahren – Sie werden sehen, danach fühlen Sie sich definitiv besser. Allein schon, weil Sie etwas für sich getan haben! Bei wenig Zeit hilft es oft auch, kurz das Fenster zu öffnen und ein paar Mal kurz durchzuatmen. Ein Glas Wasser füllt den Magen und macht einen klaren Kopf.

6 Schritt 6: Behandeln Sie Ihren Körper gut! Es mag sein, dass Sie momentan einige Kilos zu viel auf den Rippen haben, aber das heißt nicht, dass Sie nicht trotzdem schön sind. Lernen Sie, sich zu akzeptieren, und hören Sie auf, zu glauben, dass das Leben erst anfängt, wenn Sie schlank sind. Es muss auch nicht jeder dünn wie ein Model sein, das wäre doch auch langweilig! Behandeln Sie sich gut, und verwöhnen Sie sich mit Bädern und Ölen. Und tragen Sie nur Kleidungsstücke, in denen Sie sich wohl fühlen. Sie werden sehen, der Rest kommt dann von alleine, und mit etwas Geduld werden Sie Ihr Wohlfühlgewicht schon finden.

7 Schritt 7: Nähren Sie Ihre Seele! Die Waage darf nicht und zu keinem Zeitpunkt bestimmen, ob es Ihnen an einem Tag gut oder schlecht geht. Lernen Sie, das Leben mit Humor zu nehmen und zu genießen. Denn wer die kleinen Momente voll auskosten kann, wird auch die großen positiver sehen.



BUCH. „Braucht die Seele Apfelstrudel?“, Goldegg, € 21,40.

EVA JANKL ■

„DIÄTEN SIND PFLASTER, DIE NUR VORÜBERGEHEND WIRKEN!“

Ernährungswissenschaftlerin Martina Tischer erklärt, warum Süßes kein guter Seelentröster ist und die Traumfigur nicht zwingend glücklich macht.

Die Ernährungsexpertin (www.foodand soul.at) im Interview.



„VIELE ESSEN ZUR BELOHNUNG.“

Woman: Braucht die Seele Süßes?

Tischer: Nein, braucht sie nicht. Wenn wir dieses Bedürfnis nach Süßem verspüren, passt meistens im Leben etwas nicht.

Woman: Warum glauben wir dann, dass wir Süßes brauchen?

Tischer: Süßspeisen aktivieren unser Belohnungssystem im Gehirn, sodass wir uns gut fühlen. Der Effekt hält aber nur kurzfristig an. Und wenn die Stimmung wieder sinkt, dann ist das Problem wieder da. Viele Menschen, die Essen zur Belohnung einsetzen, haben Schwierigkeiten, ihr Gewicht zu halten, oder etwas Übergewicht. Und auf die Art verschlimmert sich die Problematik natürlich.

Woman: Und nach einiger Zeit kommt das schlechte Gewissen dazu ...

Tischer: Ja, denn häufig reicht auch nicht ein Stückchen Schokolade, sondern meistens werden es dann gleich mehrere Rippen.

Woman: Was könnte man statt Naschen machen?

Tischer: Zum Beispiel eine gute Tasse Tee trinken, sich mit einer Zeitschrift belohnen, ein gutes Buch lesen. Man kann sich auch zurückerlehnen und vom letzten Urlaub träumen. Man muss sich schöne Lichtinseln schaffen, um schöne Augenblicke zu erfahren. Wenn man zu sehr auf Süßes fixiert ist, vergisst man, dass es noch andere schöne Dinge im Leben gibt, die aber genauso wichtig sind.

Woman: Aber ganz ehrlich: Wenn ich Gusto auf ein Stück Schokolade habe, will ich nicht stattdessen eine Tasse Tee trinken ...

Tischer: Sie dürfen dann auch Schokolade essen. Und man sollte diese auch genießen. Nur wird das zu oft missbraucht. Und schnell werden aus einem Stückchen zwei, drei Rippen täglich. Und schon ist es eine schlechte Gewohnheit geworden.

Woman: Sie schreiben im Buch, dass man sich zuerst mit seinem Körper anfreunden muss, um abnehmen zu können.

Tischer: Ja, man muss zuerst glücklich sein. Wenn man zuerst den perfekten Körper erreicht, dann wird man auch nicht froh werden, nur weil dann die Kilozahl auf der Waage passt.

Woman: Wie sinnvoll finden Sie Diäten?

Tischer: Diäten sind Pflaster, die vorübergehend wirken. Ein langfristiger Gewichtsverlust kann nur durch eine Beschäftigung mit sich selbst erfolgen. Man muss das Problem finden, das zum Übergewicht geführt hat, und daran kann man dann arbeiten.

Woman: Haben Sie Ihr Traumgewicht erreicht?

Tischer: Ich bin glücklich, so wie ich bin.

PHOTO: WERK