

Kochbuch
für die
Seele



Romana Wiesinger

Kochbuch für die Seele



Wie die Psyche unser
Essverhalten beeinflusst

www.kremayr-scheriau.at

ISBN 978-3-218-0598-2

©2018 by Orac/Verlag Kremayr & Scheriau GmbH & Co. KG, Wien

Alle Rechte vorbehalten

Projektleitung und Lektorat: Sonja Franzke, vielseitig.co.at

Umschlaggestaltung und Typografie: Silvia Wahrstätter,

buchgestaltung.at

Druck und Bindung: Druckerei Theiss, St. Stefan im Lavanttal

Inhaltsverzeichnis

APERITIF	11
VORSPEISE	17
Allgemeine Zutaten	22
Zutat Körper	25
Zutatenmix Ernährung, Bewegung und Psyche	26
Zutat Geselligkeit	27
Aus der Sicht des Körpers gesprochen	29
Zutat Mahlzeiten	29
Zutat Light-Produkte	30
Zutat Getränke	31
Zutat Fastfood	32
Zutat Essensrhythmus	33
Zutat Uhrzeit	34
Menüvorschläge	36
Abgelaufenes	40
DAS HAUPTMENÜ	43
Die Zufriedenen	44
Aus der Sicht des Körpers gesprochen	47
Die Essensthematiker	48
Die ewig Unzufriedenen	50
Besondere Zutaten	51
Zutat Kritische Gesellschaft	51
Zutat Selbstbild	52
Zutat Gedanken	52
Zutat Diät	53
Weshalb ist eine Diät so schädlich?	54
Aus der Sicht des Körpers gesprochen	56
Veränderung erwünscht?	58
Variation Waage	59

Variation Spiegel	59
Variation Gedanken	60
Variation Speisekarte	61
Gedanken für die nahen Bezugspersonen	62
Spezielle Schmankerl	63
„Spezialität“	63
„Geschmacksharmonie“	63
„Nudelvariation“	65
Frau Ganzgenau	67
Die Hungrigen	71
Besondere Zutaten	74
Zutat Heimlichkeit	74
Zutat Unregelmäßigkeiten	74
Zutat Gewohnheit	75
Aus der Sicht des Körpers gesprochen	76
Veränderung erwünscht?	77
Variation Ziel	77
Variation Ehrlichkeit	77
Variation Mehr Genuss, weniger Verbote	77
Variation Warmes	79
Variation Eigene Bedürfnisse	80
Variation Gefühle erlauben	81
Variation Sinn des Gewichtes	82
Variation Zeit	82
Variation Bewegung	83
Variation Waage	84
Variation Spiegel	85
Variation Gedanken	85
Variation Speisekarte	86
Gedanken für die nahen Bezugspersonen	87
Spezielle Schmankerl	88
„Auflauf“	88
„Gaumenkitzler“	88
„Gustostückerl“	89
„Fingerfood“	89
Herr Traumwelt	91

Die Kontrollierten	94
Besondere Zutaten	96
Zutat Schönheitsideal	96
Zutat Persönlichkeit	97
Zutat Familie	98
Zutat Autonomie	99
Zutat Besondere körperliche Auffälligkeiten	101
Zutat Besondere Vorkommnisse oder Schicksalsschläge	101
Zutat Umfeld	102
Zutat Extreme Essensrituale	102
Zutat Beleidigungen	102
Aus der Sicht des Körpers gesprochen	104
Veränderung erwünscht?	105
Variation Waage	106
Variation Spiegel und Selfies	106
Variation Gedanken	106
Variationen Speisekarte und Gekochtes	107
Gedanken für die nahen Bezugspersonen	109
Variation Vertrauen	109
Variation Druck	109
Variation Selbstwahrnehmung	110
Variation Waage	111
Wenn Betroffene Kinder sind	111
Wenn Betroffene Jugendliche sind	112
Wenn Betroffene Erwachsene sind	114
Spezielle Schmankerl	116
„Nudelvariation“	116
„Geschmacksharmonie“	116
„Spezialität“	119
„Gustostückerl“	120
„Antipasti“	121
Familie Mangold	123

Die Angepassten	127
Besondere Zutaten	130
Zutat Gewicht regeln	130
Zutat Gefühle	130
Zutat Bewältigungsstrategie	130
Zutat „Korsett“	131
Zutat Ansprüche	131
Zutat Kontrolle	131
Zutat Vorgeschichte Magersucht	132
Zutat Geheimniskrämerei	132
Aus der Sicht des Körpers gesprochen	134
Veränderung erwünscht?	135
Variation „Hinein statt hinaus!“	135
Variation Waage	136
Variation Spiegel	136
Variation Gedanken	137
Variation Speisekarte	137
Gedanken für die nahen Bezugspersonen	138
Spezielle Schmankerl	139
„Geschmacksharmonie“	139
„Spezialität“	140
„Gustostückerl“	141
„Fingerfood“	142
Frau Seitenblick	143
Mischform Bulimie und Magersucht	148
Mischform Bulimie und Esssucht	148
 KULINARISCHES ERBE	 149
 SCHMANKERL ... für all jene Menschen, die ihrem Körper mehr Achtsamkeit entgegenbringen möchten	 154
Schmankerl für Genießer	154
„Süßes oder Saures“	156
„Geheimrezept“	157
„Gustostückerl“	158

SCHMANKERL ... für all jene Menschen, die den Selbstwert stärken möchten	159
„Gruß aus der Küche“	159
„Gaumenfreude“	160
„Kostprobe“	161
„Bodenständiges“	161
„Snacks“	162
„Würze“ im Leben finden	163
Unverträglichkeiten vermeiden	163
„Köstlichkeiten“	164
„Aufgetischtes“	165
„Zwei-Hauben-Menü“	166
„Hausmannskost“	166
 NACHSPEISE	 168
 ANHANG	
Danke sage ich	170
Literarische Geschmacksverstärker	172
Filmische Geschmacksverstärker	176

Aperitif

Schon seit längerer Zeit begleitet mich der Gedanke, ein „Kochbuch für die Seele“ zu schreiben. Damit ist kein normales Kochbuch gemeint, in dem Sie Rezepte finden und diese nachkochen können. Viel eher ist es ein ganz persönliches Buch, nach dem Sie wie in einem Kochbuch selbst für sich Zutaten finden, um ein genussvolleres Leben mit einem besseren Zugang zu Ihrem eigenen Körper kreieren können.

Die Idee entstand durch die Beobachtung, dass Menschen in unserer Gesellschaft, also jener der westlichen Welt, durch den Fortschritt der Technik, der Digitalisierung und auch der sozialen Medien ein Leben führen, das mehr von außen bestimmt als nach eigenen Kriterien gestaltet wird.

Menschen rasen durch einen Termindschunzel, sogar Wochenenden, eigentlich Zeiten der Entspannung und Ruhe, werden zu Tagen der Anspannung oder der totalen Erschöpfung. Selbst in Urlauben fehlt Zeit der Muße, der Trend geht in Richtung Animationsprogramm, kurze Städtetrips oder auch sehr viele Menschen auf engem Raum, man denke an Kreuzfahrten oder kleine Inseln, um Party zu machen. Für eigene Gedanken bleibt kaum Raum.

So ist es nicht verwunderlich, dass Erkrankungen wie Burnout, also totale Erschöpfungszustände, ein Ausgebranntsein, zunehmen. Das heißt wiederum, dass wir im

Inneren nicht sehr stabil sind. Genau diese Stabilität fehlt uns aber, um im Äußeren Antworten auf die Komplexität des Weltgeschehens zu finden.

Sowohl die politische als auch die wirtschaftliche Lage, aber auch stetig wachsende Unruhegebiete in vielen Teilen der Erde und die Unsicherheit durch die Gefahr des Terrorismus, geben uns das Gefühl, in einer sich schnell verändernden und gefährlichen, ja, fast explosiven Zeit zu leben. Anstatt uns in Sicherheit zu wiegen, fühlen wir uns fast ohnmächtig und hilflos.

Das wird durch die Tatsache verstärkt, dass – zumindest in unserer westlichen Welt – auch in Familien vermehrt Sicherheit verloren geht. Durch die neuen Lebensformen der Patchwork-Familien haben viele Kinder nicht ein, sondern zwei Zuhause. Das bringt Unruhe, wenn dieses Miteinander nicht gut kommuniziert und gelebt wird.

Obwohl es auch in den vergangenen Jahrhunderten Kriege, Krisen, Unruheherde und Terrorismus gab, waren wir durch die inzwischen veränderte Medienlandschaft nie so hautnah am Geschehen wie zu Beginn dieses Jahrtausends. Das bringt weitere Unruhe statt Stabilität. Unsere Gesellschaft hat sich zudem in den vergangenen 30 Jahren rasant entwickelt. Zu einem Wertewandel einerseits kommt die elektronische Verfügbarkeit andererseits. Wir gehen davon aus, dauernd erreichbar sein zu müssen. Näher betrachtet heißt das, wir stehen dauernd unter Strom, im wahrsten Sinne des Wortes.

Diese Veränderungen haben zur Folge, dass Gesellschaften der westlichen Welt sich von ihren eigenen Bedürfnissen, Gefühlslagen und Befindlichkeiten eher entfernen. Nun bin ich beim Inneren angelangt. Das heißt, dass viele Menschen einerseits sich selbst und ihre Bedürfnisse nicht ausreichend oder gar nicht mehr spüren, aber andererseits auch, dass sie keine Zeit für sich selbst haben – oder aber

sich die Zeit nicht nehmen. Es fehlt Zeit zum Denken. Vielleicht kann das Buch mehr Muße in Ihr Leben bringen.

In Kontakt mit Mitmenschen geht qualitative Kommunikation verloren. Kommunikation findet auf Plattformen wie Facebook, Twitter oder Whatsapp eher quantitativ als qualitativ statt. Doch die echte menschliche Kommunikation, bei der wir beisammensitzen und unserem Vis-à-vis wirklich zuhören, rückt in den Hintergrund. Auf die Frage: „Wie viele Freundinnen und Freunde hast du?“, erhält man mitunter die interessante Antwort: „240!“ Doch welche davon und wie viele sind wirkliche Freunde, wann und wo findet wahre Begegnung noch statt? Begegnungen, bei denen man ohne Handy kommuniziert und länger vertieft bei einem Thema bleibt?

Diese Entwicklung geht sogar so weit, dass selbst Blickkontakte in der Öffentlichkeit nicht mehr stattfinden. Wenn man wartende Menschen beobachtet, egal ob auf der Straße, bei Haltestellen, bei roten Ampeln, in Lokalen oder Ordinationen, zeigt sich überall dasselbe Bild: Sie beschäftigen sich lieber mit ihren Handys als mit den Menschen rund um sich. Das Paradoxe dabei ist, dass uns alle technischen Errungenschaften der vergangenen 100 Jahre Zeit verschaffen sollten, tatsächlich haben wir aber immer weniger Zeit zu Verfügung. Wie passt das zusammen?

Aus diesen Beobachtungen entwickelt sich mein Ansatz, im Inneren zu beginnen. Das kann jedes Individuum für sich selbst tun, und zwar jederzeit.

Ich treffe immer wieder Menschen, die bereit sind, ein Stück Selbsterfahrung oder Reflexion zu wagen, doch der Großteil der Menschen empfindet Psychotherapie als enorme Hürde. Wohl auch, weil wir geprägt sind von Gedanken wie: „Was denken wohl die anderen? Was wird mein Nachbar sagen? Wie werden meine Freunde dieses Vorhaben auffassen?“ Auch wenn uns diese Vorbehalte

egal sein müssten oder könnten, sind sie es nicht. Ganz im Gegenteil zu der medizinischen Versorgung, da scheint es selbstverständlich zu sein, zu einem Arzt zu gehen, egal, um welche Art körperlicher Schwierigkeit es sich handelt. Daher habe ich mir vorgenommen, dieses Buch zu schreiben. Es soll all jenen ein Gedankenanstoß sein, die zwar ein Anliegen, Sorgen, Zweifel oder sogar ein Problem haben, doch sich diesen Schritt nicht zutrauen, nicht leisten wollen oder können oder einfach noch nicht bereit für eine Therapie sind. In unserer Gesellschaft ist Psychotherapie noch immer tabuisiert. Auch wenn sich in den vergangenen zwei Generationen viel verändert hat, ist der Schritt noch immer schwierig. Vielleicht kann ich Sie auch ermuntern, es auszuprobieren. Dieses Buch möchte Sie in Ihrer individuellen Persönlichkeit stärken.

Passend zum Titel „Kochbuch für die Seele“ habe ich versucht, jedes Kapitel möglichst schmackhaft zu benennen, auch für die Schmankerl habe ich einen klingenden Namen kreiert.

Das Buch beschäftigt sich mit elementaren Dingen, die in uns schlummern und die wir nur instinktiv wahrnehmen. Beispielsweise das Körpergefühl, das uns eine Balance zwischen Ruhe- und Bewegungsmomenten vorgibt, die Wahrnehmung und Umsetzung der Bedürfnisse des Körpers oder auch ausreichend Zeit, die für Sie selbst zur Verfügung steht. Je stabiler wir Menschen in uns ruhen, desto besser sind wir für die Herausforderungen unserer Zeit gewappnet.

Es ist – gemessen an der Zeit, die wir Menschen unseren Planeten besiedeln – nicht so lange her, dass viele Menschen auch weitere Strecken zu Fuß gegangen sind, Schüler zur Schule, Erwachsene zur Arbeit oder einkaufen. Denken Sie nur an die Gegebenheiten Mitte des vorigen Jahrhunderts! Weder öffentliche Verkehrsmittel noch Au-

tos waren in dieser Dichte vorhanden, wie wir es jetzt kennen. Heutzutage ist solch ein Leben nicht mehr vorstellbar. Wir fahren noch so kurze Strecken mit dem Auto und verbringen den größten Teil des Tages mit sitzenden Tätigkeiten.

In Großstädten werden Schüler und Schülerinnen oft mit dem Auto zur Schule gebracht. Dort sitzen sie bis zu 40 Stunden pro Woche und haben zusätzlich wahrscheinlich nochmals halb so viele Stunden in ihrer Freizeit für die Schule zu tun. Das können einzelne Turnstunden pro Woche nicht ausgleichen. Ähnlich verhält es sich bei Erwachsenen. Sowohl den Arbeitsalltag als auch die Freizeit – auch dort oft an elektronischen Geräten – verbringt die Mehrheit der Menschen mit sitzenden Tätigkeiten. Durch diese Entwicklung gehen uns Möglichkeiten der Bewegung verloren, doch unser Körper ist nun mal auf Bewegung angelegt. Momentan gibt es zwar einen Trend, sich fit zu halten, der in vielen Großstädten jede Menge Fitnesscenter hervorgebracht hat, doch dieses Angebot nehmen nur wenige Menschen in Anspruch. Abgesehen davon, ist das nur eine Möglichkeit, um sich mehr zu bewegen, es gibt aber viele abwechslungsreiche Varianten, von denen jeder für sich selbst die geeignete Form finden kann. Hauptsache, es macht Spaß, sonst wird es zur Qual und man wird nicht lange daran festhalten.

Die andauernde Angespanntheit, die durch einen sehr vollen Terminkalender zustande kommt, sowie eine permanente Abrufbereitschaft bewirken ein Unruhegefühl in uns, das uns physisch wie psychisch Lebensqualität raubt. Zeiten der Ruhe oder auch Zeit mit uns selbst sind in dieser schnelllebigen Gesellschaft in den Hintergrund gerückt. Diese Behauptung können Sie leicht überprüfen, indem Sie darauf achten, wie oft wir – gemeint sind wiederum Menschen der westlichen Welt – das Wort „schnell“ in unserem

Alltag verwenden. Dieses Tempo nehme ich nicht nur im Sprachgebrauch wahr. Auch unsere Schrittgeschwindigkeit hat sich in den vergangenen Jahrzehnten beschleunigt. Wir bewegen uns wesentlich schneller als beispielsweise unsere Vorfahren oder auch Menschen in anderen Regionen – hier ist ein Stadt-Land-Gefälle wahrnehmbar. Außerdem beobachte ich, dass so manche oder mancher eine zur Verfügung stehende „Auszeit“ nicht für sich nützen kann, sondern sie als „verlorene Zeit“ interpretiert.

Ich habe mir in diesem Buch zum Ziel gesetzt, einen spezifischen Teil der Veränderungen der vergangenen Jahrzehnte herauszufischen und diesen näher zu betrachten: Wie sehr hat sich unser Essverhalten verändert, wie sehr weichen unsere Essgewohnheiten von denen vorheriger Generationen ab und wie sehr haben wir verlernt, auf unsere Grundbedürfnisse zu achten?

Leider ist es nicht mehr ausschlaggebend, dann zu essen, wenn wir hungrig sind, sondern dann, wenn wir Zeit dafür haben. Wir essen also an unsere Arbeitsbedingungen, unsere Wege und unser Zeitmanagement angepasst. Mit anderen Worten: Unser Körper muss sich unserem Lebensstil fügen, statt dass wir auf die Bedürfnisse des Körpers achten und unser Leben danach einrichten.

Vorspeise

Im vergangenen halben Jahrhundert hat sich nicht nur unser Körpergefühl verändert, um nicht zu sagen, verschlechtert, auch die Industrie hat sich auf diese veränderten Bedürfnisse eingestellt. Es gibt einerseits an jeder Ecke etwas zu essen, jede Menge „to-go“-Getränke und -Gerichte, etwa „coffee-to-go“ oder „noodles-to-go“, andererseits steht uns eine Fülle an Fertigprodukten und Fast-Fertigprodukten zur Auswahl. Es braucht also kaum noch Zeit, um diese verzehren zu können.

Apropos Fülle: Ist Ihnen schon aufgefallen, dass es unzählige Produkte in diversen Geschmacksrichtungen gibt? Denken wir beispielsweise an Joghurt: Früher gab es vielleicht fünf verschiedene Sorten von Joghurt, jetzt gibt es etwa dreißig Sorten. Ich fühle mich hier überfordert und es ist keineswegs notwendig.

Abgesehen von der Schnelligkeit und Vielzahl an Möglichkeiten, Nahrungsmittel zu kaufen, ist die Industrie auch ganz geschickt auf den Trend, „schlanker zu werden“, aufgesprungen.

Doch schauen wir uns diese Entwicklung ehrlich an. Sind die Menschen in den vergangenen 50 Jahren schlanker geworden? Wohl eher nicht!

So verhält es sich auch mit ungewöhnlichem und krankhaftem Essverhalten. Auch diese Angewohnheiten haben sich in derselben Zeitspanne weiter verbreitet. Auffälliges

Essverhalten gibt es mittlerweile auf jedem Kontinent, in jeder Gesellschaftsschicht und jeder Generation, weshalb ich mich in diesem Buch näher damit auseinandersetze.

Ich werde mich zurückhalten, Ihnen viele Zahlen oder wissenschaftliche Studien darzulegen, aber wichtige Fakten möchte ich Ihnen nicht vorenthalten.

Der Einfluss der Medien auf das Essverhalten ist weitreichend bis krankmachend. Im Jahr 2009 schrieb Susie Orbach: „Wir sind wöchentlich zwischen 2000 und 5000 Bildern von idealisierten Körpern ausgesetzt, die digital manipuliert wurden.“ (Orbach, 2009, S. 89). Doch das ist nicht neu. Bereits 2003 schrieben Monika Gerlinghoff und Herbert Backmund in einer Erhebung an knapp 800 Schülerinnen und Schülern in Deutschland: „Im Klartext bedeuten diese Zahlen, dass ungefähr jedes zweite Mädchen und jeder dritte Junge etwa im Alter von 11 Jahren mit seiner Figur unzufrieden ist. Die Frage, woher das kommt, können wir nicht einfach beantworten. Sicher gibt es alle möglichen Einflussfaktoren, und natürlich gehören auch die Medien dazu. An der prägenden Rolle der Eltern, vor allem der Mütter, besteht kein Zweifel.“ (Gerlinghoff, 2003, S. 13)

Diese erschreckenden Zahlen haben sich leider nicht verringert. Das Ausmaß der Körperunzufriedenheit Jugendlicher, aber auch Erwachsener, steigt nach wie vor. „Unsere westliche Gesellschaft ist offensichtlich immer weniger in der Lage, Menschen – und da vor allem Frauen – hervorzubringen, die sich in ihrem Körper wohl und zu Hause fühlen. Doch nicht Krankheit, Behinderung, alltägliche Unterdrückung oder Gewalterfahrungen führen zu massenhaftem Leiden am weiblichen Körper, sondern gesellschaftliche Körpernormen und Schönheitsideale, die, gleich einem unsichtbaren Korsett, den Frauen die Luft zum Atmen nehmen.“ (Langer, in „Irrsinnig weiblich“, S. 58) Vielleicht kann dieses Buch einen kleinen Beitrag leisten,

diese krankmachenden Ideale zu hinterfragen und damit auch Ihre Zufriedenheit zu steigern.

Traurig finde ich auch die Beobachtung, dass in Familien immer weniger gekocht wird. Dadurch geht nicht nur ein gesundes Essverhalten, sondern auch ein soziales Miteinander verloren. Genau dieses Kochen wäre in unserer Zeit umso wichtiger, je mehr wir außer Haus essen – Kinder und Jugendliche in der Schule, Erwachsene am Arbeitsplatz. Da wäre es äußerst wertvoll, abends und auch an Wochenenden gemeinsam beim Esstisch zu sitzen und zu reden.

Diese Thematik beschäftigt mich seit mittlerweile 16 Jahren beruflich sehr intensiv. Ich kann auf spannende Jahre in der therapeutischen Begleitung zum Thema Essen, Essverhalten, Essstörungen und Essstörungsprävention zurückblicken. Meine Tätigkeiten verteilen sich auf die Arbeit in meiner psychotherapeutischen Praxis, anfangs in einer Tagesklinik, über neun Jahre an der Hotline für Essstörungen, wo ich sowohl telefonische als auch Beratung per Mail angeboten habe, und den großen Bereich der Prävention an Schulen.

In diesem Buch werde ich fünf große Gruppen von Menschen zum Thema Essen näher beschreiben. Mein Wunsch wäre, dadurch mehr Verständnis und Respekt gegenüber Menschen mit anderem Essverhalten zu erzeugen. Gleichzeitig soll das Buch jenen Menschen, die sich angesprochen fühlen, auch Anregungen und Hilfestellung geben, um zu einer neuen Körperzufriedenheit zu finden – soweit das eben in diesem Rahmen möglich ist. Ein Buch kann niemals eine Psychotherapie ersetzen, es kann aber ein Versuch oder ein Beginn sein, sich mit seinem Körper und seinem Essverhalten näher zu beschäftigen. Mit Hilfestellung meine ich Übungen, hier „Schmankerl“, zu mehr

Körpernähe, die Sie alleine zu Hause ohne großen Aufwand oder nennenswerte Kosten durchführen können.

Wenn das Buch zudem noch die Lust in Ihnen erweckt, wieder mehr zu kochen, sich diese Zeit für sich zu nehmen, wäre das wunderbar.

Es ist an Ihnen, den für Sie richtigen Weg zu finden, wie Sie leben oder essen möchten. Ich werde nicht von einer bestimmten Zahl sprechen, wenn es um das Körpergewicht geht, sondern lediglich von gesundem oder ungesundem Gewicht.

Apropos Zahlen: Mich interessiert kein BMI, da er Menschen eher verunsichert, als ihnen hilft. Es sind Zahlen, die errechnet werden, ohne den Körper mit einzubeziehen. Nach diesen Berechnungen wäre so mancher Leistungssportler, etwa ein Schifahrer, der für seine Sportart viel Muskelmasse braucht, adipös, also schwer übergewichtig, da er mitunter 100 Kilogramm auf die Waage bringt. Diese Sportler würden wir wohl kaum als dick bezeichnen. Auch weil bei der BMI-Berechnung nicht zwischen Fett und Muskelmasse unterschieden werden kann, ist diese Form der Berechnung für mich eher irreführend. Wenn Sie wissen wollen, ob Ihre Körperformen stimmen, reicht es, sich vor den Spiegel zu stellen und ehrlich zu sein.

Es geht also um mehr Verständnis der Menschen untereinander, aber auch um mehr Verständnis uns selbst und unserem Körper gegenüber. Daher werde ich in jeder erwähnten Gruppe jeweils „Zutaten“ beschreiben, die mitunter ausschlaggebend sein können für das momentane Körpergewicht und auch das individuelle Körpergefühl.

„Variationen“ der Veränderung richten sich sowohl an Menschen, die unzufrieden sind, als auch an deren nahe Bezugspersonen.

Ich werde aber auch die „Sicht des Körpers“ einbringen – soweit es mir möglich ist – und selbstverständlich „Schmankerl“, die Sie unterstützen können in dem Prozess, mehr Nähe zu Ihrem Körper zu entwickeln.

Sie können sich ab hier Ihr individuelles Menü zusammenstellen, je nach Interesse alle Kapitel oder auch nur spezielle lesen, „Schmankerl“ ausprobieren oder auch nicht, „Variationen“ in Ihr Leben integrieren oder auch nicht. Ganz nach Ihrem Geschmack.

Wenn Sie sich fragen, wie es überhaupt dazu kommen kann, dass manche Menschen auffällige Essensweisen entwickeln, so können Sie die exemplarischen Beispiel-Geschichten einiger Familien lesen.

Ich freue mich auf etwaige Reaktionen, auf eventuelle Veränderungen, auf viel Kreativität in den eigenen Rezepten und auf eine neue Essenskultur unserer Gesellschaft. Mit den Worten Winston Churchills gesprochen: „Man muss dem Körper Gutes tun, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.“



Allgemeine Zutaten

Ich treffe auf immer weniger Menschen, die sich mögen, wie sie sind. Egal, in welcher Generation ich mich umsehe, spüre und höre ich Unzufriedenheit mit sich selbst und vor allem mit dem eigenen Körper. Anstatt zu sehen, was wunderbar an ihnen ist, setzen sich immer mehr Personen damit auseinander, was sie nicht an sich mögen. Selbst Kinder beschäftigen sich mit Kalorien oder Körperformen. Ein Alter, das eigentlich von der Unbeschwertheit lebt, ist geprägt vom Vergleichen mit anderen oder zumindest mit den sogenannten Schönheitsidealen.

Jugendliche, deren Kinderkörper sich gerade zu erwachsenen Körpern entwickeln, suchen in ihrer Umgebung viel Halt, Sicherheit und gute Vorbilder. Das heißt, dass sich der Körper verändert, genauso wie die Persönlichkeit, beides Zutaten, die Aufmerksamkeit und Sicherheiten benötigen. Wenn genau in dieser Phase viele negative Einflüsse hinzukommen, wird es schwierig. Diese negativen Eindrücke können sowohl innere als auch äußere Ursachen haben. Auch Erwachsene sind nicht davor gefeit, verunsichert zu werden oder an sich zu zweifeln. Die Bereitschaft zur Selbstkritik wächst stetig.

Mit negativen äußeren Einflüssen meine ich Medien, die uns suggerieren, wie ein Körper aussehen sollte. Einerseits geben uns Hochglanzmagazine vor, welche Frisur,

welches Makeup oder welche Kleidung im Trend liegt, wodurch sich bewiesenermaßen mit jeder Minute der Durchsicht der Lektüre die Körperunzufriedenheit steigert. Dann gibt es noch Fernsehsendungen für ein jüngeres Publikum, in denen sich Menschen herausnehmen, andere Körper zu beurteilen. In jüngster Zeit hat sich zudem ein gefährlicher Trend etabliert, der vor allem junge Menschen animiert, sich absolut ungefiltert über verschiedene Medienkanäle, wie beispielsweise Instagram, ständig mit Fotos von Körpern, aber auch mit Nahrungsmitteln auseinanderzusetzen. Durch all diese Medien und sozialen Portale werden Vergleiche geschürt, die eine wachsende Unzufriedenheit unterstützen.

Negative innere Einflüsse beziehen sich auf Prozesse, die die Menschen selbst betreffen. Hier gibt es unendlich viele Möglichkeiten, wie man von einer Unzufriedenheit in eine Krise rutschen kann. Das betrifft jedes Alter.

Bei Jugendlichen kann es sein, dass es schwierig ist, sich ein stabiles soziales Netz aufzubauen, Heranwachsende können in der Schule Probleme haben, es kann aber auch innerhalb der Familie aus unterschiedlichen Gründen die Sicherheit verlorengehen. Früher wurden solche Kinder oder auch Jugendliche meistens von Großfamilien aufgefangen – eine Lebensform, die es in unserem Jahrhundert zumindest in größeren Städten praktisch nicht mehr gibt. Heute sind immer mehr junge Menschen auf sich allein gestellt.

Aber auch Erwachsene sind nicht davor gefeit, von dem Bild, das uns ständig vorgegaukelt wird, verunsichert zu werden. So gesehen gibt es wahrscheinlich immer mehr Menschen, die sich mit dem Alterungsprozess schwertun und der ewigen Jugend hinterherlaufen oder zumindest das Gefühl haben, nicht dem gängigen Schönheitsideal zu entsprechen. Damit meine ich die ungesunde Ausprä-

gung, wenn eine 50-Jährige oder auch ein 50-Jähriger sich zum Ziel setzt, wie 20 auszusehen. Das wird auf natürlichem Weg nicht funktionieren. Anti-aging-Produkte verhelfen angeblich zu immerwährender Jugend, der nächste Schritt ist der Weg in Richtung Schönheitschirurgie. Dieser Markt ist einer der am schnellsten wachsenden der letzten Jahre. Und wie wir alle wissen, beschäftigen Schönheitsideale schon lange nicht nur ausschließlich Frauen. Immer deutlicher wird der Trend, dass der männliche Körper Struktur und Muskelmasse „braucht“. Burschen und Männer stehen also ebenso unter dem großen Druck, einem Ideal gerecht werden zu müssen.

Gefragt ist also keine Individualität, sondern Konformität, sowohl bei Frauen als auch bei Männern. Wie schade, wo doch jeder Körper einzigartig ist, egal, ob es um die Größe, den Körperbau, die Struktur oder die Sportlichkeit geht.

Gleichzeitig wird uns vermittelt, dass sich mit dem Erreichen dieser vorgegebenen Körperformen positive Gefühle und Lebensverbesserungen einstellen, wie Freude, Freunde, Glück, Erfolg oder Reichtum.

Wo aber bleibt der Mensch? Sind wir nicht sehr viel mehr als unser Körper? Haben wir nicht eine einzigartige Persönlichkeit, unterschiedliche Charakterzüge und Eigenschaften? Ist es nicht viel eher das, was uns ausmacht?

Doch zurück zu Körper und Essen. Weshalb ist es so schwer, seine Essgewohnheiten und damit auch sein Aussehen langfristig zu verändern?

Damit ein Körper so aussieht, wie er aussieht, sind neben genetischen Voraussetzungen drei Säulen verantwortlich, die wir beeinflussen können:

- Die Menge und Qualität der Lebensmittel, die ein Mensch zu sich nimmt. Aber auch die Uhrzeit, wann er sie zu sich nimmt, und die Art und Weise, wie er es tut.

- Die Bewegung, die ein Mensch seinem Körper als Ausgleich zu sitzenden Tätigkeiten anbietet – und zwar Bewegung jeder Form.
- Die psychischen Voraussetzungen, also die Art und Weise, wie der Mensch gelernt hat, mit seinen Gefühlen umzugehen.

Ein ausgeglichenes Zusammenspiel dieser Säulen ist verantwortlich für das Aussehen des Körpers. Jede Säule für sich allein zu optimieren, ist zu wenig.

Zu einseitig sind mir Tipps und Tricks, wie Menschen angeblich ihr Körpergewicht nur durch die richtige Wahl der Lebensmittel in den Griff bekommen. Nahrungsmittel sind zwar wichtig, doch für sich allein zu wenig, um etwas zu verbessern.

An zweiter Stelle steht hier Bewegung, mit immer neuen Fitnesstrends, die angeblich zum großen Glück verhelfen.

Diese Säule hat ebenso ihre Berechtigung, doch auch sie braucht die Abstimmung mit den anderen beiden Säulen.

Erst wenn Sie die dritte Säule miteinbeziehen, gemeint ist, ein wenig Selbstreflexion auf Ihr Leben oder auch Ihr Essverhalten zu wagen, wird sich ein Körper verändern und Sie werden mit sich und Ihrem Aussehen zufriedener sein.

Diese drei Säulen sehe ich also fast als ein Team, das auf alle Mitspieler gleichermaßen angewiesen ist.

Zutat Körper

Zweifellos unterscheiden sich unsere Körper genetisch. Nicht nur die Größe, auch der Körperbau oder der Stoffwechsel sind sehr individuell. Manches können wir beeinflussen, anderes eben nicht. Immer wieder treffe ich auf Menschen, die mit ihrem Körperbau dermaßen unzufrieden sind, dass sie ein Leben lang mit ihm hadern – auch wenn sie genau diesen nicht verändern können. Ich schät-

ze die genetischen Gegebenheiten trotzdem als die minimalste Zutat ein, die das Aussehen eines Individuums 20, 50 oder 80 Jahre nach seiner Geburt beeinflusst.

Zutatenmix Ernährung, Bewegung und Psyche

Wenn man Hochglanzmagazine oder Zeitschriften durchblättert, könnte man meinen, einzig die Ernährung sei ausschlaggebend dafür, wie sich der Körper zeigt und entwickelt. Anders hätte sich der Trend, die „richtige“ Diät zu finden, nicht so viel Aufmerksamkeit verschaffen können.

Ginge es wiederum nur um die Ernährung, wäre es kinderleicht, etwas zu verändern. Da könnte man schnell mit Rat zur Seite stehen, dann hieße es für die einen: „Iss weniger!“, für die anderen: „Iss mehr!“ und für die Gruppe derer, die das Gegessene schnell wieder loswerden wollen: „Übergib dich nicht!“. Doch genau das funktioniert eben nicht, weil die Psyche ins Spiel kommt, die wir gerne übersehen. Das heißt mit anderen Worten: Wenn wir bei den ersten beiden Säulen bleiben, also bei der Ernährung und der Bewegung ansetzen, ist das zu wenig für eine dauerhafte Veränderung. Dauerhaft deshalb, weil laut WHO Kilos erst nach fünf Jahren tatsächlich abgenommen sind, also kurzfristige Gewichtsabnahmen nichts bringen. Auch wenn fünf Jahre vielleicht als sehr großer Zeitraum erscheinen, so ist gemeint, nicht in zu kurzen Zeitspannen zu denken, wenn es um eine langfristige Veränderung aller drei Säulen gehen soll. Genau hier setzt mein Buch an, der psychischen Komponente mehr Raum zu geben, sie wichtiger zu nehmen, als es derzeit getan wird. Nur so kommen Sie auch zu langfristigen Veränderungen und werden mit sich und Ihrem Körper zufrieden sein.

Wichtig ist mir in diesem Zusammenhang zu erwähnen, dass ungesunde Essgewohnheiten sich ja nicht einschleichen, weil Menschen Spaß an ihnen haben. Niemand er-

nährt sich einfach schlecht aus Jux und Tollerei. Wir dürfen den Hintergrund, dass es diesen Menschen psychisch schlecht geht, nicht übersehen: oft agieren sie aus Überforderung oder seelischer Not heraus. Das heißt, dass sie mit einer privaten oder beruflichen Situation nicht zurechtkommen.

Diese Gewohnheiten kann man nicht leicht wieder loswerden, es braucht Zeit, langfristig auch psychisch etwas zu verändern. Mit professioneller Unterstützung geht es sicherlich schneller, mit anderen Worten, wird das Leben wieder „schmackhafter“. Schmackhafter ist es dann, wenn Sie versuchen, Ihr Leben aktiver zu gestalten – wahrscheinlich auch öfter zu sagen, was Sie sich wünschen, oder auch, was Sie nicht mögen. Dieses vorliegende Buch kann einen Beitrag dazu leisten, über sich und den Umgang mit Gefühlen nachzudenken, und es so vielleicht zu schaffen, mehr zu sagen, als es zu „schlucken“.

Zutat Geselligkeit

Auch in den Formen des Zusammenlebens hat sich unsere Gesellschaft sehr verändert. Waren es früher eher die Großfamilien, in denen wir gegessen haben, so sind es heutzutage überwiegend einzelne Lebensformen oder sehr kleine Familien. Viele Erwachsene leben als Single und nehmen daher ihre Mahlzeiten alleine zu sich. Fernseher, Computer oder Handy bieten einen guten Partner, um doch nicht ganz alleine zu sein. So wird es zur Gewohnheit, statt mit Menschen lieber mit elektronischen Geräten zu essen, also mitunter fehlende Kommunikation durch den Fernseher zu ersetzen. Selbstverständlich werden Menschen auf diese Art auch gesättigt, doch ein soziales Miteinander würde wahrscheinlich besser satt machen.

Die Berufstätigkeit beider Elternteile ist in den vergangenen Jahrzehnten gestiegen, weshalb viele Kinder und

Jugendliche, wenn sie nach Hause kommen, niemanden vorfinden, mit dem sie gemeinsam essen können. Den Punkt Geselligkeit sehe ich daher als große Herausforderung unserer Zeit, denn es schmeckt zweifellos besser in einem guten sozialen Umfeld.



Zutat Mahlzeiten

Jeder Tag, sogar jede Mahlzeit, steht für sich selbst, ist also ganz variabel. Sie können bei jeder Mahlzeit beginnen, etwas zu verändern, sofern Sie das möchten. Genuss könnte größer geschrieben werden, im Gegenzug Verbote kleiner.

Sie kennen das sicher: Plötzlich hat man Gusto auf etwas ganz Bestimmtes, beispielsweise Chips. Wenn Sie gelernt haben, diese Wünsche wahrzunehmen und auf sie zu hören, so werden Sie diese Chips essen, sie genießen und wahrscheinlich wieder eine Zeit lang davon genug haben. Problematisch wird es erst dann, wenn Sie versuchen, nicht mit dem Bauch, sondern mit dem Verstand zu entscheiden und dann eben nicht die Chips essen, weil sie fett sind oder Ihnen die Uhrzeit nicht passt oder Sie versuchen, lieber etwas anderes stattdessen zu essen. Das heißt, je mehr sich Ihr Verstand einmischt, desto schlechter ist es. Wüssten Sie nicht, wie viele Kalorien in einzelnen Speisen enthalten sind, würden Sie viel eher das essen, wonach Ihnen ist, beziehungsweise was aus Sicht des Körpers besser wäre.

Der Körper weiß genau, was er braucht! Er braucht eine Mischung aus allem, Gesundem wie vermeintlich Ungesundem. Er braucht ebenso Süßes wie Fett wie Kohlenhydrate, alles Nahrungsmittel, die sich viele Menschen mittlerweile verbieten. Die Konsequenz daraus ist, dass

viele ihren Körper gerne belügen: Sie geben ihm statt der Schokolade die Kekse, weil sie meinen, die wären besser, obwohl sie später dann erst recht die Schokolade essen. Menschen wählen von der Speisekarte im Restaurant eher jene Speise, die weniger Kalorien hat, anstatt diejenige, die sie gerade anlacht. Jene aber, die sie anlacht, wäre auch diejenige, die sie rundum satt macht, sie auch rundum gut nährt. Dieses Genährtsein geht oft verloren. Mit Genährtsein sind auch alle anderen Bedürfnisse (wie beispielsweise Liebe, Nähe, Akzeptanz und Ähnliches) gemeint, nicht ausschließlich nur die Nahrungsmittel.

Mitunter geschieht es dass Menschen, die etwas verändern wollen, nach einer Mahlzeit resignieren, weil sie nicht nach den Vorsätzen verlaufen ist. Vielleicht haben sie mehr gegessen, als sie sich vorgenommen hatten. Statt diese eine Mahlzeit zu vergessen und bei der nächsten Gelegenheit wieder von vorne zu beginnen, verzweifeln sie.

Zutat Light-Produkte

Etwa seit den 1980er-Jahren erzeugt die Lebensmittelindustrie vermehrt Light-Produkte, jene Produkte also, die uns vorgaukeln, süß zu sein. In Wirklichkeit enthalten sie Süßungsmittel, die eher wieder Hunger auslösen, vor allem aber das Verlangen nach „süß“ nicht stillen. Daraus ergibt sich, dass manche Menschen eher mehr Light-Getränke trinken, als ein Glas von jenem süßen Getränk, auf das sie Lust haben.

Genauso verhält es sich mit dem Fett. Alle fettarmen Produkte, egal ob Käse, Wurst, Joghurt, Butter etc., machen uns nicht richtig satt, weil unser Körper nie das erhält, wonach ihm gerade ist. Daher essen Sie wahrscheinlich eher mehr, als wenn Sie gleich das äßen, worauf Sie Appetit haben – also ganz normale, nicht fettreduzierte Produkte dieser Kategorien.

Machen Sie selbst den Test mit einem fettarmen und einem 3,6%igen Joghurt. Kosten Sie beide, Sie werden – wenn Sie ehrlich sind – den Unterschied schmecken.

Inhaltlich genauso bedenklich verhält es sich mit „Fasten“-Produkten. Auch auf diesen Trend hätten wir verzichten können. Sämtliche Produkte, die „Fasten“ auf dem Etikett enthalten, machen uns eher hungrig und haben mit gesundem Fasten nichts zu tun. Vielmehr handelt es sich hauptsächlich um einen erfolgreichen Trick, diese Nahrungsmittel zu vermarkten. Erfolgreich deshalb, weil es immer mehr Nahrungsmittel mit diesen Aufschriften gibt. Menschen, die diese Produkte kaufen und verzehren, haben ihr Gewicht allerdings selten reduziert – wenn das so wäre, gäbe es in unserer Gesellschaft kaum mehr dicke Menschen.

Zutat Getränke

Selbstverständlich wird oft vergessen, wie zuckerhaltig manche Getränke sind. Wenn Menschen versuchen, beim Essen Kalorien zu reduzieren, gleichzeitig aber jede Menge Softdrinks, Säfte, Limonaden, Energydrinks oder auch Alkohol konsumieren, wird das Ergebnis für sie dennoch frustrierend sein.

Errungenschaften wie Limonaden waren nach dem Zweiten Weltkrieg eine willkommene Abwechslung, weil sie eine neue Gaumenfreude darstellten. Doch damals bewegten sich die Menschen noch viel mehr und schafften so den gesunden Ausgleich. Jetzt werden teilweise über den Tag verteilt literweise Limonade und Energydrinks getrunken. Wenn man bedenkt, dass in einem Liter Coca Cola 48 Stück Würfelzucker enthalten sind, weiß man, auf wie viel Zucker man kommt, wenn man dieses Getränk literweise trinkt.

Auch hier war die Industrie klug genug, Light-Produkte einzuführen, die Süßungsmittel als Ersatz anbieten, und auch hier wird wieder der Körper belogen. Besser wäre, hin und wieder ein Glas Limonade, Sprite, Cola oder Ähnliches zu sich zu nehmen und sonst Wasser oder Tee zu trinken, als literweise Light-Getränke.

Wenn Sie an dieser Aussage zweifeln, brauchen Sie sich nur vor Augen zu führen, dass die Menschen seit Einführung der „Light-Getränke“ eher an Gewicht zugelegt anstatt abgenommen haben.

Zutat Fastfood

Alle Fastfood-Ketten sind daran interessiert, möglichst schnell und billig Produkte anzubieten. Die Qualität ist das eine, der andere Aspekt, der mir sehr wichtig erscheint, ist das Tempo, nicht nur in der Erzeugung, sondern vor allem des Verzehrs. Denn der Zeitfaktor ist in unseren Breiten ein treffendes Argument. Diese Speisen sind hauptsächlich Fingerfood-Gerichte und allesamt sehr weich. Das bringt mit sich, dass die Kunden nicht mehr beißen müssen. Wenn Sie Menschen beobachten, die beispielsweise einen Burger essen, werden Sie feststellen, dass sie niemals in derselben Zeit ein Gericht mit Messer und Gabel hätten essen können. Klar, es heißt ja auch Fastfood!

Beißen ist aber nicht nur gut, um Speisen zu zerkleinern, es dient auch dazu, Aggressionen abzubauen. Durch die Schnelligkeit des Verzehrs merken Sie zudem nicht, ob Sie schon satt sind. Dadurch konsumieren viele Menschen viel mehr, als wenn sie ein Gericht mit Besteck äßen. Dieser Umstand gilt für alle kleinen Gerichte, die schnell und fast nebenbei verzehrt werden können: Döner, Weckerl, Pizzaschnitten ... Wenn wir also beim Burger bleiben, essen Jugendliche, aber auch Erwachsene, selten nur einen Burger,

sondern meist gleich mehrere. Auch diese Aussage lässt sich jederzeit durch Beobachtung überprüfen.

Außerdem wird bei großem Hunger auch das Argument des Preises haltlos. Wenn Sie an Jugendliche, vielleicht sogar hungrige Burschen, denken und davon ausgehen, dass diese bis zu fünf Burger in Folge essen, so ist diese Mahlzeit sicher nicht günstig.

Zutat Essensrhythmus

Eine ebenso wichtige Veränderung, die sich eingeschlichen hat, ist folgende: Sollten Sie noch jemanden aus der Generation der 70- bis 90-Jährigen um sich haben, werden Sie höchstwahrscheinlich beobachten können, dass jene Menschen einen harmonischen und regelmäßigen Essensrhythmus haben. Nach meinen Schwiegereltern beispielsweise könnten Sie die Uhr stellen. Sie sitzen zum Essen immer bei Tisch und sind nicht abgelenkt durch Fernsehen, Computer, I-Pads oder Handys. Was haben diese älteren Menschen gemeinsam? Sie reden miteinander und essen. Was machen viele jüngere Menschen? Sie kommunizieren eher mit elektronischen Geräten und merken dadurch nicht, ob und wann sie satt sind. Außerdem essen sie zu allen möglichen und unmöglichen Zeiten. Hier sind ältere Menschen ganz bestimmt tolle Vorbilder. Die gewisse Regelmäßigkeit im Essverhalten, die selbst gekochten Speisen und das Essen bei Tisch hat Vorbildcharakter. Sie essen insgesamt wahrscheinlich viel bewusster als jüngere Generationen, wobei es natürlich auch da große Unterschiede gibt. Verallgemeinerungen sind niemals vorteilhaft.

Das heißt, es ist nicht nur entscheidend, was wir essen, sondern auch, wann und wie wir essen. Dazu passt auch die Beobachtung, dass einige Menschen überhaupt nur mehr selten bei Tisch essen, sondern vielmehr im Auto, auf der Straße, in öffentlichen Verkehrsmitteln, also immer öfter

unterwegs und zwischendurch Mahlzeiten zu sich nehmen. Es liegt auf der Hand, dass man schneller isst, wenn man unterwegs ist und viel zu abgelenkt, um zu merken, wann man satt ist. Das heißt wiederum, dass man unbewusster isst und dadurch wahrscheinlich mehr.

Zutat Uhrzeit

Bleibt noch die Überlegung der Uhrzeit.

Das gute alte Sprichwort „Am Morgen wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends wie ein Bettelmann“ hat sehr viel Wahres an sich. Wenn wir uns vor Augen führen, dass der Körper Nahrung braucht, um Energie zur Verfügung zu haben, leuchtet es auch ein, dass wir untertags eine höhere Energiezufuhr brauchen als in den Abendstunden und in der Nacht. Darum ist ein Essensrhythmus, der nicht auf den Energieverbrauch abgestimmt ist, für den Körper nicht gesund.

In den vergangenen Jahrzehnten hat sich bei vielen Menschen der Zeitpunkt der Hauptmahlzeiten immer mehr in Richtung Abend verschoben. In vielen Familien wird nicht gefrühstückt, eine Tatsache, die für mich unvorstellbar ist, die aber daraus resultiert, dass jene, die am Abend große Portionen essen, dann in der Früh noch keinen Hunger haben.

Wenn ich in Schulklassen Präventionsworkshops halte und die Frage: „Wer hat heute von euch gefrühstückt?“ stelle, melden sich zwischen zwei und fünf Schülerinnen und Schüler. Gleichzeitig bekomme ich relativ viel Unverständnis für diese Frage. „Dafür hab ich keine Zeit!“, lautet die Antwort. Auch das Frühstück sehe ich als kleines Miteinander, das uns verlorengeht.

Mittags gibt es in unserer Gesellschaft oft nur eine Kleinigkeit und abends wird groß gekocht. Doch mit großen Portionen kann der Körper am Abend nichts mehr anfan-

gen, vor dem Schlafengehen benötigt er keine Energie mehr. Energie, die der Körper untertags – egal, ob in der Schule, der Universität, der Lehre oder einer sonstigen Ausbildung, in der Arbeit oder zu Hause – brauchen würde. Daher wird auch der Zwischendurch-Kaffee immer beliebter, da er uns kurzzeitig puscht, genauso wie Energydrinks, aber auch Süßes, Zutaten, die uns Energie liefern. Was dem Körper allerdings fehlt, sind regelmäßige Mahlzeiten in abgestimmter Größe.

In südlicheren Regionen ist es üblich, später abends zu essen, doch ich denke, dass diese Menschen dann auch länger auf sind.