

A stylized sun graphic on the left side of the slide. It consists of a solid yellow circle at the bottom, with a dashed yellow arc above it, suggesting a rising sun. The background is a solid orange color with a white semi-circular shape on the right side.

# Einblicke in die Esspsychologie für die Ernährungstherapie

A large orange rounded rectangle on the left side of the slide.

Rollenspiel-  
Beratungssituation  
online

Fallbeispiel:

Klientin, welche von ihrem Arzt zur  
Ernährungsberatung geschickt wurde





**Sylvia Herberg**

Dipl. Oecotrophologin und Diätassistentin  
Fachberaterin für Essstörungen  
Zert. Esspsychologin (HSD)  
NLP-Master-Coach, NLP Trainerin

Telefon: 0176 52814590

[info@ernaehrungsberatung-herberg.de](mailto:info@ernaehrungsberatung-herberg.de)  
[www.ernaehrungsberatung-herberg.de](http://www.ernaehrungsberatung-herberg.de)



**Nataly Zimmer**

Diätassistentin  
Fachberaterin für Essstörungen  
Systemische Essberatung

Telefon: 0171 5405090

[kontakt@esspedia.de](mailto:kontakt@esspedia.de)  
[www.esspedia.de](http://www.esspedia.de)

# Ernährung und Psyche

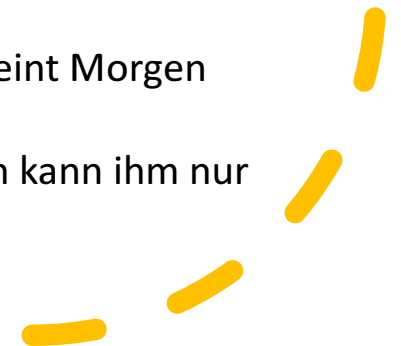
---



- N

# Du bist was du isst

- Man soll dem Leib etwas Gutes bieten, damit die Seele Lust hat darin zu wohnen
- Was der Bauer nicht kennt, isst er nicht
- Ich spüre einen Kloß im Hals oder habe Steine im Magen
- Über Geschmack lässt sich streiten
- In Gesellschaft isst es sich besser
- Viele Köche verderben den Brei
- Essen soll zuerst die Augen erfreuen und dann den Magen
- Mit Liebe gekocht schmeckt es doppelt so gut
- Der Appetit kommt beim Essen
- Hunger ist der Beste Koch
- Wenn der Teller nicht leer gegessen wird, scheint Morgen nicht die Sonne
- Mit dem Geist ist es wie mit dem Magen, man kann ihm nur Dinge zumuten die er verdauen kann



# Was ist Psychologie?

- „Empirische Wissenschaft die versucht menschliches Erleben und Verhalten, deren Entwicklung im Laufe des Lebens sowie alle dafür maßgeblichen inneren und äußeren Ursachen oder Bedingungen zu beschreiben und erklären.“

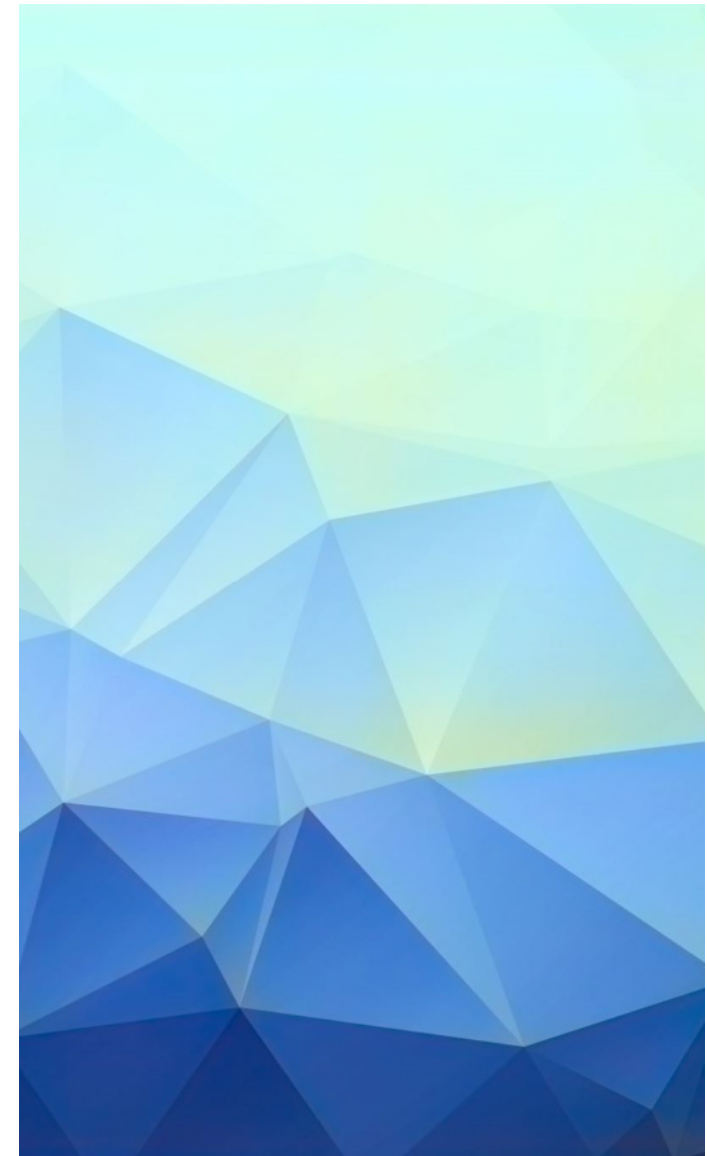
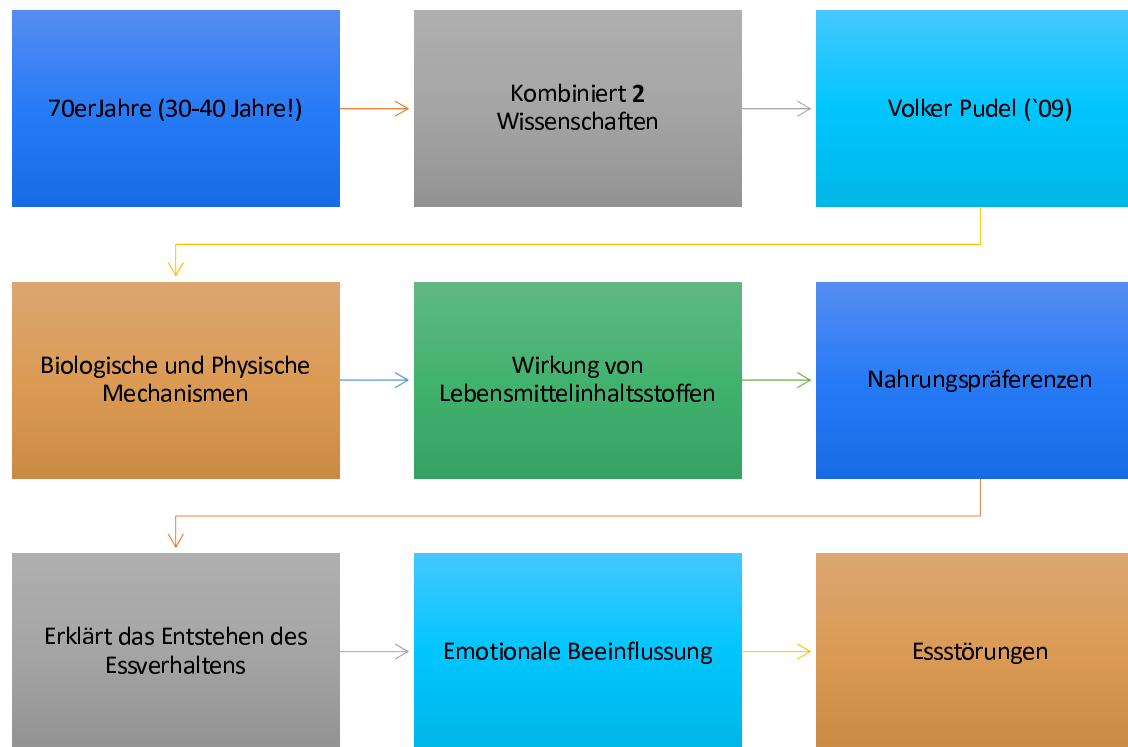
- *<https://de.wikipedia.org/wiki/Psychologie>*

# Was ist Ernährungswissenschaft?

Die Ernährungswissenschaft oder Trophologie ist eine Naturwissenschaft, die sich mit den Grundlagen, der Zusammensetzung und der Wirkung der Ernährung befasst.

Sie ist zwischen den Fächern Medizin und Biochemie angesiedelt.

# Die Ernährungspsychologie





# Die Ernährungspsychologie

Was steuert uns?

- Innensteuerung (Hunger/Sättigung)
- Außen Steuerung (Außenreize)
- Kognitive Steuerung (Kopf, Ratio)

# V-A-K-O-G

Aussen trifft Innen

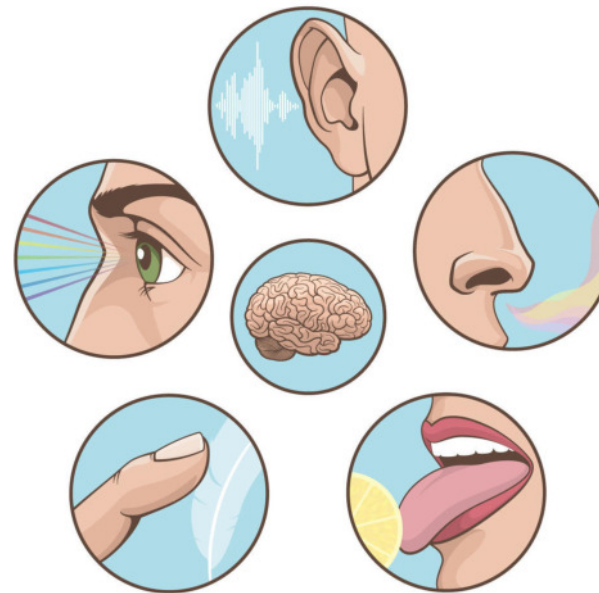
Visuell

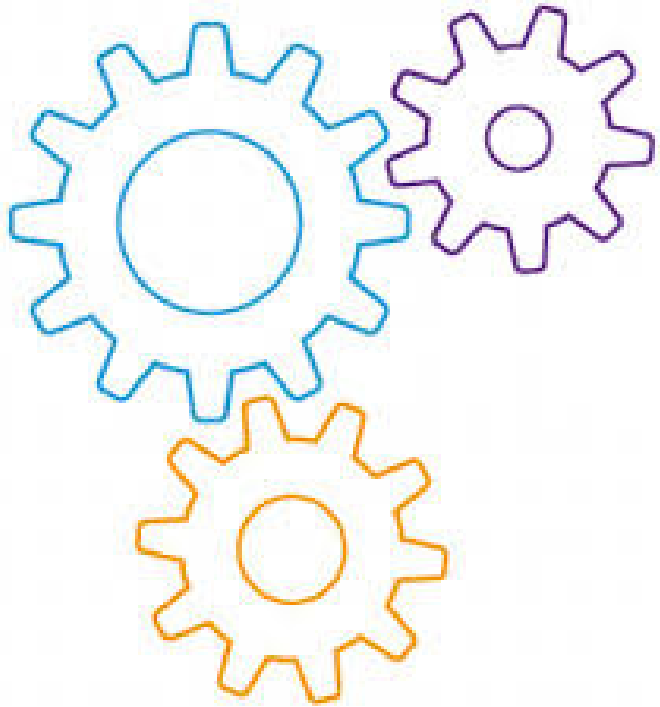
Auditiv

Kinästhetisch

Olfaktorisch

Gustatorisch





Körperebene

Essebene

Psyche-/Seelenebene

Esspsychologie -  
Wir verdauen  
unser Leben



- Wir sind ganzheitlich, Verdauung des Seelischen
- Magen-Darm-Hirn (Gefühlswelt, Innenwelt)
- Mutterleib, Stillvorgang
- Essen und Beziehung

# Essen und Psyche sind un!-trennbar

---

Aus Gutem Grund wird der Darm oftmals auch „zweites Gehirn“ bezeichnet

---

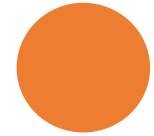
Bereits während der Schwangerschaft bildet sich im Mutterleib der Darm und das Gehirn tatsächlich aus dem gleichen Gewebe

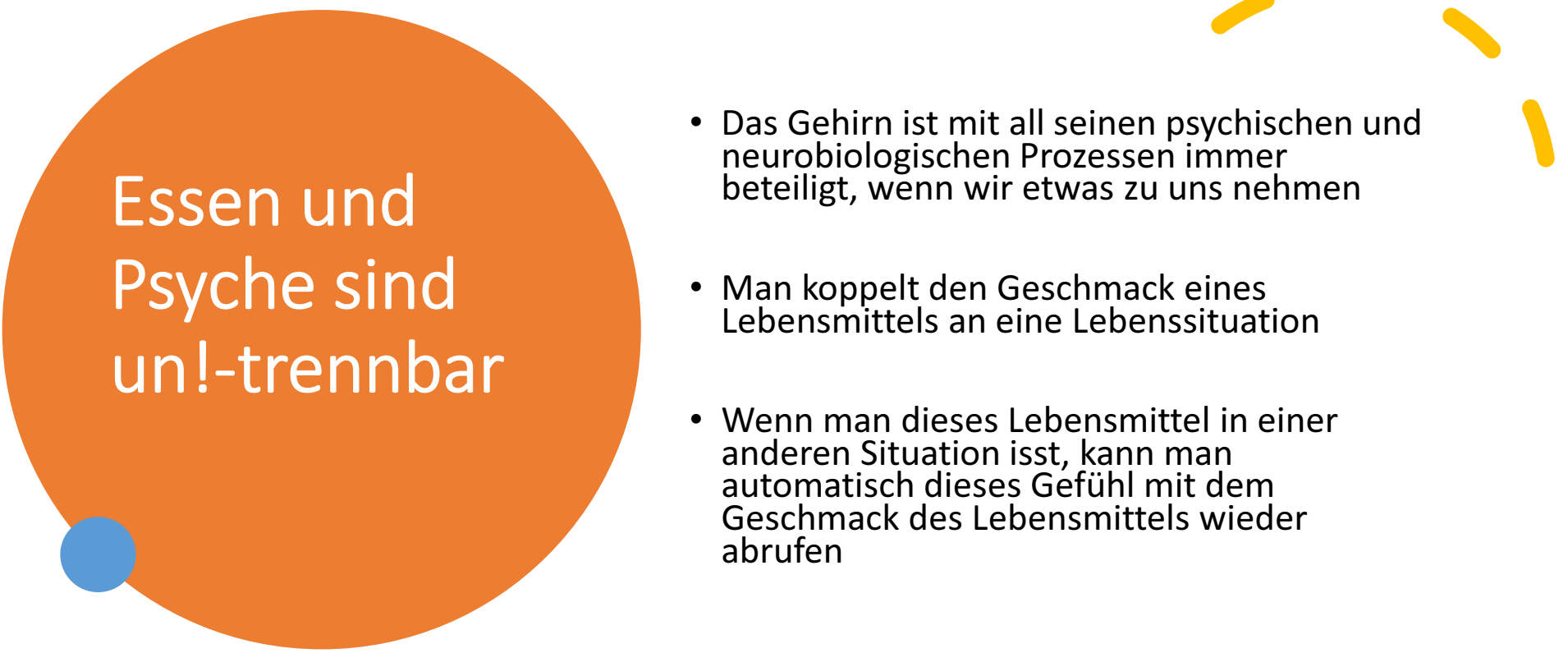
---

Daher bleibt auch im Erwachsenenalter eine Verbindung zwischen den Beiden erhalten

---

Diese Verbindung zwischen Darm und Gehirn nennt man Darm-Hirn-Achse und ist ein Begriff für das Kommunikationsnetzwerk, dass Darm und Gehirn verbindet





# Essen und Psyche sind un!-trennbar

- Das Gehirn ist mit all seinen psychischen und neurobiologischen Prozessen immer beteiligt, wenn wir etwas zu uns nehmen
- Man koppelt den Geschmack eines Lebensmittels an eine Lebenssituation
- Wenn man dieses Lebensmittel in einer anderen Situation isst, kann man automatisch dieses Gefühl mit dem Geschmack des Lebensmittels wieder abrufen

## Esspsychologische Sinne

- „ich habe mal eine schlechte Erfahrung mit einem Lebensmittel oder mit einer Speise gemacht“

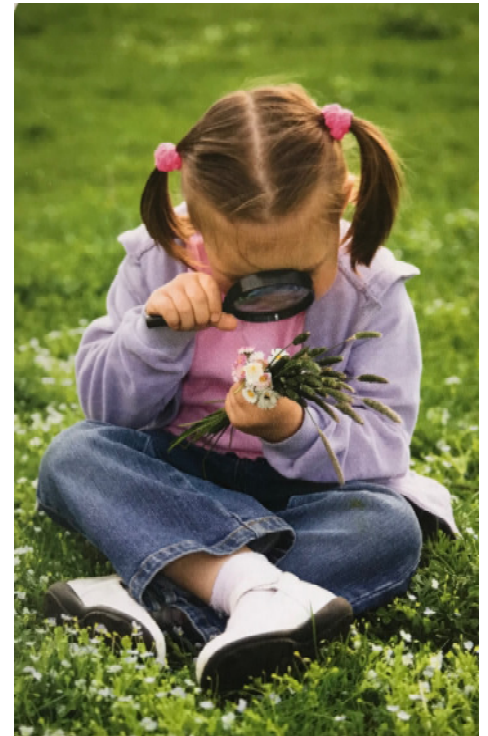
➡ enterozeptiver Sinn

- „es hat seltsam gerochen, da habe ich es nicht gegessen“

➡ exterozeptiver Sinn

# Was wollen wir sehen?

- Beraterbewusstsein erweitern (wie?)
- Eigene Haltung/Selbstreflektion-schau bei Dir!
- Grenzen abstecken
- Gespräch steuern
- Was spreche ich an?



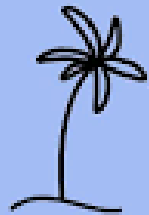


## 2 er Übung – Esspsychologie

15min

- Welche Esspsychologische Situation ist Dir bereits begegnet?
- Was hat Dich überfordert/Deine Grenze überschritten?
- Was wäre in der Situation Dein Wunsch gewesen?





**KLEINE  
PAUSE**

# Was hat der Patient im Gepäck? Patientenrucksack

Vergangenheit  
Gegenwart  
Zukunft



- innere Konflikte
- Esserfahrungen, Körpererfahrungen
- Emotionen/Gefühle
- Erinnerung
- Traumata/Verletzung



—

## Essen und Emotionen

---

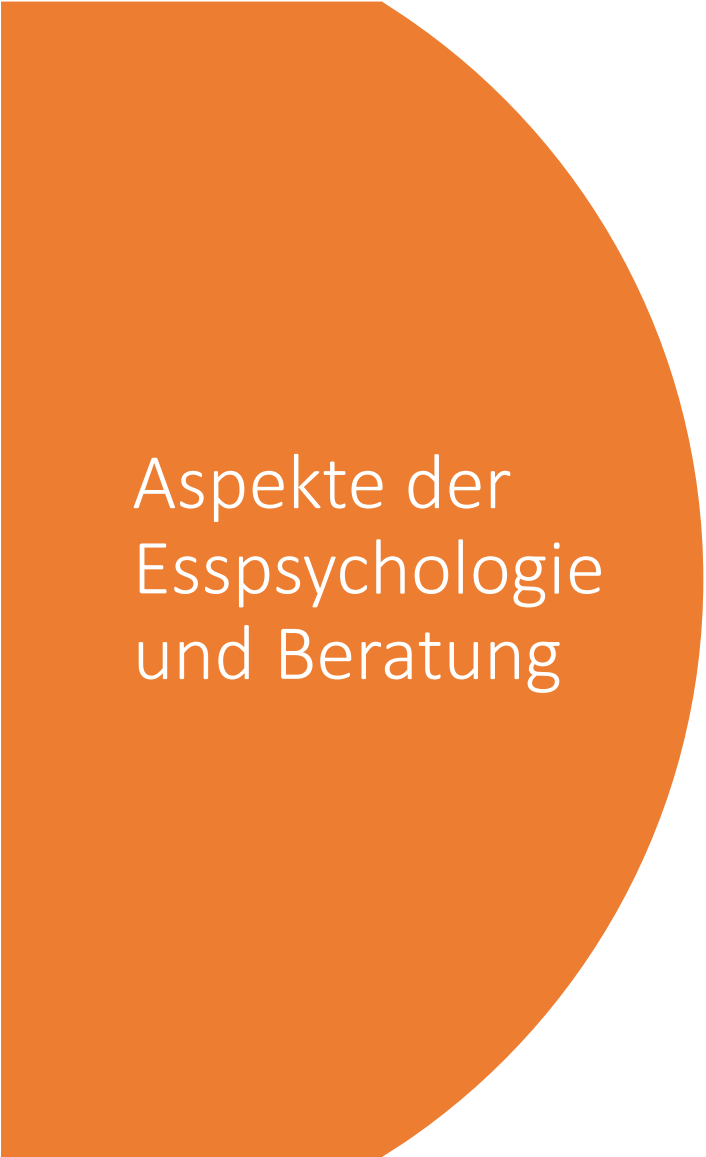


- N

# Essen und Emotionen

- Freude
- Genuss
- Lust
- Appetit
- Geschmack
- Wohlgefühl
- Gesellschaft
- Soziale Beziehungen
- Festessen

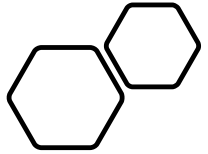
- Stress
- Hektik
- Frust
- Angst
- Einsamkeit
- Depression
- Wut
- Scham
- Schuld
- Trauer
- Aggression
- Ekel

A large orange shape on the left side of the slide, consisting of a vertical rectangle on the left and a quarter-circle on the right. The text 'Aspekte der Esspsychologie und Beratung' is written in white inside this shape.

## Aspekte der Esspsychologie und Beratung

- Beschäftigung mit Psychologie und Therapie
- Über den Tellerrand hinaus
- Eigene Motivation/Haltung des Beraters
- Hintergrundwissen für mehr Verständnis
- Selbstreflektion des Beraters
- Landkarte des Klienten





Essbiografie  
betrifft Patient  
UND Berater



- N

# Essbiografie

- **Essbiografiearbeit** ist eine Form zur Selbstreflexion der Essbiografie
- Die Reflexion einer essbiografischen Vergangenheit dient dem Verständnis in der Gegenwart und einer möglichen Gestaltung der Zukunft
- Eigene mögliche Pathologie und Umgang in der Beratung
- Dabei wird die individuelle Essbiografie in einem gesellschaftlichen und historischen Zusammenhang gesehen
- Aus dieser Sichtweise lassen sich zukünftige Handlungspotenziale entwickeln






# 2er Übung – Eigene Essbiografie

20 min

- Wer hat als Kind Deine Lieblingsspeise zubereitet?
- Mit wem hast Du als Schulkind bei den Mahlzeiten am Tisch gegessen?
- Mit wem hat Du als Teenager am häufigsten über Deine Figur gesprochen?
- Von wem hast Du kochen gelernt?

- 
- Sichtweise 3 Ebenen Modell
  - Ganzheitlichkeit
  - Beraterbewusstsein
  - Eigene Kompetenzen (erkennen, ausweiten, stärken)
  - Patientenrucksack
  - Essbiografie
  - Transfer in die Beratungssituation
  - Reflektion und Intervention

Viel Erfolg bei Ihrer Herzensarbeit!



Zusammenfassung

# Einblicke in die Esspsychologie für die Ernährungstherapie

## Du bist was du isst

- Gute Kohlenhydrate
- Hochwertige Eiweiße
- Gute Fette
- Wasser

## Die Ernährungspsychologie Ess-typen nach Pudel

- der *Genussmensch*, dessen Essverhalten emotional bestimmt ist
- der Feinschmecker, der auf Qualität Wert legt
- der Fast Food-Liebhaber, der vor allem schnell seinen Hunger stillen will
- der Gesundheitsapostel, der seine Nahrung unter sehr strengen Kriterien auswählt

# Problem der Verunsicherung

- Ständig wechselnde Trends (Intervallfasten, Low-No Carb, Fitness)
- Gefährliches Halbwissen
- Außenwelt (Mode, Pharma, Industrie)
- Überangebot (Supermarkt)
- Fehlendes Körpergefühl
- Selbstabwertung (Innenwelt)
- Waage, Maße

## Über den Trends stehen- Sicherheit geben

- Roten Faden als Berater
- Eigene Haltung
- Wissenschaftlich fundiert
- Empathische Beratung
- Wissen über Esspsychologie und Essbiographie
- Besseres Verständnis
- Wichtig! Grenzen selber setzen
- Selbstbewusstsein!