



# Ab heute esse ich mit Genuss! Mit alten Gewohnheiten aufräumen – Platz für neue schaffen.

Ingrid Acker, Dipl. Diätistin FH Amsterdam

Wir alle kennen es: Selbst kleine Gewohnheiten sind nur schwer zu ändern, zum Beispiel, den gewohnten Platz am Esstisch aufzugeben. Im Vergleich dazu sind Veränderungen der Essgewohnheiten eine große Herausforderung, für viele Adipöse sogar eine Lebensaufgabe. „Früher habe ich gegessen was mir schmeckt, habe unbekümmert gefeiert – ohne Kalorien zu zählen. Jetzt ist das anders. Seitdem ich mich mit meiner Ernährung beschäftige, muss ich dauernd überlegen, was ich esse und ob das auch gut ist. Unbeschwert essen und feiern war einmal. Das nervt! Und abnehmen geht auch nicht so schnell, wie ich will – und das frustriert mich enorm“, so eine übergewichtige Patientin (27 Jahre) in meiner Praxis. Doch ist das wirklich so? Bedeutet das Ändern von Ernährungsgewohnheiten wirklich weniger Genuss? Und wenn nicht, wie vermittele ich das meinen Patienten?

## Umstellung der Ernährung – ein falsch gewählter Begriff

Gewohnheitsmäßig sprechen wir Experten vom „Umstellen der Ernährung“, ohne dass wir uns die Bedeutung des Wortes bildlich vorstellen. Was bedeutet das für diese Frau, die ihre Ernäh-

rung umstellen soll? Einen Schalter stelle ich um, das Möbelstück stelle ich um – aber Essgewohnheiten? Werden diese nicht in den ersten 1000 Tagen schon geprägt? Tief verwurzelt

ist die Prägung für süß und fett, fest verankert im Empfinden sind Speisen, die mir als Kind entweder gutgetan haben oder nicht. Seit Jahren gefestigte Rituale, wie mit den Kumpels und vollgefüllten Rucksäcken sowie Leiterwagen auf den Berg zu wandern, machen Spaß. Die Vorfreude auf den Inhalt der Rucksäcke beflügelt: Oben angekommen wird gefeiert, und zwar mit den eingepackten Hartwürsten, dem Bier und den Schnäpsen. Es muss alles aufgebraucht werden – nur leere Rucksäcke und Leiter-

wagen sind erlaubt. „Ich kann doch kein Wasser trinken und Möhrchen mit Dip knabbern, wenn die Kumpels Bier und Schnaps wegtrinken und die Wurst verspeisen. Die denken, ich bin krank“, so ein zwei Meter großer adipöser junger Mann in meiner Praxis. „Außerdem schmeckt mir alles, was wir mitnehmen, und ich freue mich drauf“, rechtfertigte er sich weiter. Spaß und Genuss gehören zu Ritualen und gesellschaftlichen Traditionen. Gemeinsam haben wir besprochen, wie er seinen Rucksack für ihn günstiger bestücken könnte. Im ersten Schritt hat er mit seinen Freunden überlegt, ob sie nicht auch einen

„  
*Die meisten  
leben in den  
Ruinen ihrer  
Gewohnheiten.*

(Jean Cocteau)





Kasten alkoholfreies Bier oder verschiedene alkoholfreie Sorten für einen Geschmackstest mitnehmen könnten.

Die Bevölkerung wird überschüttet mit Informationen zur gesunden Ernährung und somit kann ein bestimmtes Wissen hierüber vorausgesetzt werden. Aber in den Köpfen der meisten Menschen ist die Vorstellung fest eingepägt: „Gesundes Essen schmeckt nicht und macht keinen Spaß, weil das in vielen Medienbeiträgen so vermittelt wird. Der junge Mann aus dem Beispiel wusste schon im Voraus, dass die lieb gewonnenen Rituale zu weiteren belastenden Kilos führen würden, und hat es dann am eigenen Leib auch erfahren. Der Druck, sich von Gewohnheiten zu trennen, um abzunehmen, ist jedoch unangenehm. Für ihn wäre eine „Umstellung“ ein großer Genussverlust und das ist nie schön. Im Laufe der Ernährungsberatung hat der junge Mann jedoch zunehmend reflektiert, warum das Essen und Trinken für ihn zum Wettbewerb geworden ist. Passen beispielsweise die Routinen während der Bergwanderung noch so wie vor zehn Jahren? Hat sich vielleicht nicht nur bei ihm etwas geändert, sondern auch bei dem einen oder anderen seiner Kumpels? Geht es heute vielleicht weniger um Quantität als mehr um Qualität, und vor allen Dingen, um eine geänderte Einstellung zu Geschmack und Genuss?

Hierbei liegt der Fokus in der Ernährungsberatung auf der Dynamik der Veränderung, die eine Analyse und Reflektion des bestehenden Verhaltens voraussetzt. Dies sollte auch in der Wortwahl erkennbar sein. Im Begriff „Umstellen“ fehlt meines Erachtens diese Dynamik.

## Jeder Mensch ist einzigartig mit seiner einzigartigen Essgeschichte

Die Ernährungsberatung umfasst mehr, als nur die richtige Menge an Nährstoffen zu vermitteln. Die Einzigartigkeit des Menschen mit seiner individuellen Essgeschichte macht die Ernährungsberatung vielschichtig und stets aufs Neue spannend. Als Ernährungsberater sollten wir uns darauf einlassen, jeden Patienten mit Neugier und Interesse zu empfangen. Anstatt allgemeine Richtlinien in Lebensmitteln zu übersetzen, kommunizieren wir dem Patienten nachhaltig diese **Einzigartigkeit**. Es gibt kein fertiges Rezept aus der Schublade, sondern eine individuelle Beratung, die der Patient verdient.



Bild von Thaur Images von AdobeStock.com

Die **Biografie**, die zur persönlichen Esskultur beigetragen hat, ist der Start für den Prozess, der erfolgreich enden soll. Was hat das Essverhalten weitgehend geprägt? Wie ist die aktuelle

Situation, welche Gefühle verbindet der Patient mit bestimmten Esssituationen? Eine Frau berichtete Folgendes in meiner Praxis: „Seit einiger Zeit esse ich jeden Abend ein Stück Fleischwurst im Bett. Ich weiß, ich sollte das nicht tun, aber ich kann es nicht lassen.“ Wie kam es dazu? Eine kleine Erinnerungsreise, die in der Beratung durchgeführt wurde, zeigte: Jeden Samstag ist sie mit dem Vater auf den Wochenmarkt gegangen. Er hat immer Fleischwurst gekauft und diese mit seinem Mädchen verspeist. Der Vater war kürzlich verstorben. Seitdem isst die Frau Fleischwurst vor dem Schlafengehen. Anstatt ihr gesündere Alternativen anzubieten oder mit ihr das Thema Genuss zu bearbeiten, haben wir Möglichkeiten zur Trauerverarbeitung besprochen. Diese hat sie angenommen, die Fleischwurst als Nacht-Snack ist danach verschwunden. Die Fleischwurst war in diesem Fall kein genussvolles Essen, sondern eine Strategie, mit dem Verlust des Vaters umzugehen.

Das heißt also, die Analyse der aktuellen Situation ist ein wichtiger Schritt. Diese Analyse umfasst einerseits die **aktuelle Ernährungsweise**. Andererseits sollten die **Rahmenbedingungen** erfasst werden, die das Essverhalten maßgeblich beeinflussen – sowohl positiv als auch negativ.

## Dialog auf Augenhöhe zeigt Möglichkeiten auf

Im Dialog, der immer auf Augenhöhe stattfindet, werden gewünschte und mögliche Veränderungen besprochen. Ein weiteres Beispiel soll das verdeutlichen. Ein 32-jähriger Mann aus Afghanistan, Herr A., kam mit seiner Frau und ihrem ersten Baby zur Beratung. Er war übergewichtig und hatte eine Lipid-Stoffwechsel-Störung. Der Mann arbeitet als Rezeptionist in einem Hotel. Mit 20 Jahren ist er schlank und durchtrainiert nach Deutschland gekommen. Neben Ausbildung und Job hat er gerne gefeiert. Vor drei Jahren lernte er seine Frau kennen, sie heirateten und bald wurde sie schwanger. Er zügelte seinen Lebensstil und wurde zum fürsorglichen Ehemann. Die Schwangerschaft verlief mit Komplikationen: Seine Frau musste liegen. Da niemand aus ihrer Familie in der Nähe lebte, kümmerte er sich um sie. Mit seinem Arbeitgeber konnte er ausschließlich Nachtdienste vereinbaren. Das Baby wurde 2018 geboren, die Situation änderte sich, die Nachtdienste blieben. Seine Frau ist ängstlich, dass mit dem Baby etwas passiert, sie hat keinen Anschluss hier, lebt sozial isoliert und ist mit dem Kind überfordert. Er kümmert sich nun um beide, sein Essverhalten hat sich entsprechend in eine ungünstige Richtung entwickelt. Er hat in einem Jahr 15 Kilogramm zugenommen, Tendenz steigend. Mit diesen Rahmenbedingungen wird der junge Vater nur sehr schwer sein Essverhalten ändern können. Nach der dritten Beratung war seine Frau soweit, Kontakt mit der von mir empfohlenen Integrationsbeauftragten der Stadt aufzunehmen. Sie machte erste Schritte aus der sozialen Isolation. Die Ehefrau hatte jetzt Ansprechpersonen – auch für Baby-Fragen. Für einen Deutschkurs möchte sie sich anmelden. Der Ehemann hat sein Gewicht halten können, was für ihn schon ein Erfolg war. Auch er konnte erste Schritte machen und isst nun bewusster. Das schnelle Essen zwischendurch, die Fertigmahlzeiten während der Arbeit, gefallen ihm nicht. Er vermisst es, miteinander das zu essen, was seine Frau gekocht hat: „Und sie kocht sehr gut.“ Inzwischen konnten beide den Tag besser strukturieren, die Frau kocht wieder mehr, die Zubereitungsweise hat sie nach meinen Empfehlungen angepasst. Seine

Portionen kann er realistischer einschätzen. Auch die Nachtische sind etwas weniger geworden. Das Beispiel zeigt auch, wie wichtig das Thema „gemeinsam genießen“ ist. Dies wurde Herrn A. im Laufe der Beratung sehr bewusst und die Eheleute haben es geschafft, sich wieder mehr „Genuss-Oasen“ in den Alltag einzubauen.



Bild von winston auf AdobeStock.com

## Ernährung und Essen – eine Partnerschaft fürs Leben

Nahrung ist notwendig um zu leben. Der Anspruch an die Ernährung ist hoch, soll diese doch den Menschen mit allen notwendigen Nährstoffen, Flüssigkeit und Energie versorgen. Es ist die Technik, die nach wissenschaftlichen Erkenntnissen die Qualität und Quantität der Nährstoffe, der Flüssigkeit und Energie für die unterschiedlichen Lebensphasen und -umstände definiert. Die Anlieferung soll vorzugsweise bedarfsgerecht und kalorieneffizient geschehen.

Im Beratungsgespräch können Nährstoffe deshalb zum Beispiel als „Material“ beschrieben werden, die notwendig sind, damit alle „Arbeiten“ im Körper richtig funktionieren. Für den Einkauf der Materialien hat jeder eine gewisse Kalorienmenge zur Verfügung, sein „Haushaltsbudget“. Wenn man eine solche Geschichte an Beruf oder Hobbys des Patienten anlehnt, so wird sie für die Betroffenen greifbarer. Mit anderen Worten: Für Tischler, Manager oder die türkische Hausfrau werden die Erklärungen in jeweils unterschiedliche Geschichten verpackt.

Mit Bedauern ist eine Entwicklung zu beobachten, für die auch wir als Ernährungsberater leider mitverantwortlich sind. Das ist der „verkopfte“ Umgang mit der Ernährung. Das Essen wird definiert über Nährstoffe und Kalorien. Betrafen die Ratschläge erst nur das „Kalorienzählen“ zum Abnehmen, sind es jetzt die Kohlenhydrate, die der normale Esser einschränken soll, oder die gesättigten Fettsäuren, die durch ungesättigte Fettsäuren ersetzt werden sollen. Omega-3 – das ist der Schlüssel zum Gefäß-Glück! Der Mensch, der einfach essen möchte, was ihm schmeckt, ist damit überfordert. Deshalb bleibt er bei dem Essen, das er kennt – nur jetzt unter Umständen mit einem schlechten Gewissen und damit auch einem Verlust an Genuss. „Er sollte ja seine Ernährung umstellen ...“. In anderen Kulturen wird viel weniger verkopft mit dem Essen umgegangen. In ihrem Buch „Zu Gast bei den Brunettis“ erinnert sich die Autorin Donna Leon, wie sie in ihrer neuen Heimat Italien begrüßt wurde: „Mangia, Mangia, ti fa bene“ oder „Iss nur, das tut dir gut“ [1]. „In Italien dreht sich fast alles ums Essen. Die Leute

reden andauernd davon, und sie verwenden sehr viel Zeit auch für die Einkäufe und Zubereitung der Mahlzeiten, die sie dann ausgiebig genießen“, schreibt sie weiter. Dies findet sich in jeder Beratung mit gebürtigen Italienern wieder: Der wehmütige Blick, wenn die geliebte Pasta als „Kohlenhydrate“ in die „böse Ecke“ gestellt wird.

Essen wird mehr und mehr moralisiert. Im 19. Jahrhundert durfte man außerhalb des Ehebettes keinen Sex haben, heute darf man eigentlich nichts mehr essen, so der Ernährungspsychologe C. Klotter [nach 2]. Genussvolles Essen steht am Pranger. Dabei spielt Genuss eine ganz wesentliche Rolle, wenn wir Menschen zu einer gesünderen Ernährungsweise motivieren wollen.

Das Essen hat für den Menschen nämlich mit einer Nährstoffaufnahme erstmal nichts zu tun: Neben dem Genuss und dem Bedürfnis, satt zu werden, beeinflussen ökologische, soziologische und psychologische Faktoren die Ernährungsaufnahme. Darunter fallen die Genetik, Kultur, Religion/Lebensphilosophie, Tradition, Familie, Freunde, Lebensumstände, Emotion, der Genuss und die Verfügbarkeit, die den Speiseplan bestimmen.

Ernährung und Essen bleibt eine lebenslange Partnerschaft, die nicht immer harmonisch verläuft. Es bleibt die Verantwortung der Ernährungsexperten, die bedarfsgerechten Energie- und Nährstoff-Empfehlungen nach wissenschaftlichen Standards zu vermitteln. Wie es sich zeigt, ist das nur ein kleiner Teil der Beratung. Ernährungsberater sind für eine kurze Zeit Reisebegleiter auf dem Weg zur neuen Ernährungsweise. Es ist die Entscheidung der Patienten, für welche neue Ausrichtung sie sich entscheiden. Die Berater sind Unterstützer und Motivatoren.

## Anstatt „Umstellung“ die Dynamik der Veränderung vermitteln

Welchen Weg der Patient nimmt, in welcher Geschwindigkeit er läuft, ist eine persönliche Entscheidung. Eine „Ernährungsumstellung ist notwendig und wichtig für Sie“, das hören und lesen Betroffene immer wieder. Diese Aussagen bringen nach meiner Beobachtung eine zusätzliche Belastung für diejenigen, die „umstellen“ sollen. Der Begriff nimmt wie gesagt die „Dynamik“ heraus, die jeder für eine Veränderung benötigt. Zitat eines Patienten: „Ich bin froh, dass Sie das sagen, jeder erzählt mir, dass ich meine Ernährung umstellen muss – als ob ich all die Jahre alles falsch gemacht habe ...“. Seine Körperhaltung wurde merklich entspannter und aufmerksamer, als ich ihm diesen Druck nahm. Gemeinsam mit mir begab er sich auf den Weg zur neuen Ernährungsweise. Ich durfte eine kleine Weile seine Reisebegleiterin sein.

In den letzten Jahren hat sich die Methodik der Ernährungsberatung verändert. Heute steht Ernährungsexperten ein Baukasten von Methoden für die Vermittlung nachhaltiger Verhaltensveränderungen zur Verfügung. Im Bewusstsein der Ernährungsexperten hat sich die Erkenntnis verankert, dass Ernährungsberatung eine Multitasking-Aufgabe ist, die Zeit erfordert, um gewünschte Resultate zu erreichen. Mit „take-five“, die viele Krankenkassen offensichtlich auch heute noch als ausreichend betrachten, ist das nicht erfüllt.



Welcher Methodenmix nun der passende ist, ist von der Persönlichkeit sowohl des Patienten als auch des Beraters abhängig. Die Entscheidung des Patienten, während eines Dialogs auf Augenhöhe, die Emotionalität des Essens zu erkennen und zu verstehen, bildet die Basis für die Begleitung. Der Grundsatz: „Der Mensch will genießen, und zwar mit allen Sinnen“, ist der rote Faden im gesamten Prozess.

## Drei Vorgehensweisen der Beratung

Es ist spannend und herausfordernd zugleich, die Beratungsinhalte für den Betroffenen passend zu verpacken. Im Laufe meiner Praxisjahre haben sich grundsätzlich drei Vorgehensweisen gefestigt. Mit dem Bild **„Mein Körper ist mein Haus“** geht der Patient auf eine spannende Reise ins Innere, die Respekt und sorgsamem Umgang verdient. Das zweite Bild ist die **„Lebensinsel“**, welche die verschiedenen Bereiche und deren Wechselwirkung zueinander beschreibt. Der **Weg** schließlich steht für die Dynamik der Veränderung. Die persönlichen Ergebnisse werden in einem persönlichen Entwicklungsplan (PEP) beschrieben. Auch der PEP ist dynamisch: Was die heutige Erkenntnis zeigt, ist morgen vielleicht schon anders.



Bild von Skyeline auf AdobeStock.com.

### Mein Körper ist mein Haus

Ein aktuelles Beispiel aus meiner Praxis ist die Geschichte des Ehepaars K. Frau K. (45 Jahre) arbeitet im IT-Bereich einer Bank und übernimmt hauptsächlich die Aufgaben im Haushalt. Herr K. (51 Jahre) ist Handwerker. Die 16-jährige Tochter ist seit einem Jahr Vegetarierin. Die Ehefrau möchte mehr vegetarische Speisen auf dem Speiseplan sehen. Doch ihr Mann möchte das nicht: „Ich arbeite körperlich schwer, deshalb brauche ich Energie. Fleisch hat gute Proteine, ohne Fleisch auf dem Teller fühle ich mich kraftlos. In meiner Familie war das schon immer so. Der Vater und ich haben größere Stücke Fleisch bekommen, das Gemüse war für die Mutter und meine Schwestern.“

Wir besprechen den Wert des Fleisches auf den für ihn relevanten Ebenen, die aus seiner Geschichte erkennbar geworden sind, und zwar das Wissen über:

- die Nährstoffe im Fleisch und deren Funktion,
- den Bedarf der Nährstoffe für den Mann,
- die benötigten Mengen,
- die Gesundheitsaspekte der Nährstoffe und
- die Energie-Anlieferung.

Die Erklärung wurde als Bild „Mein Körper ist mein Haus“ visuell verpackt. In diesem Körper ist immer etwas zu tun (Stoffwechsel), um es schön und gemütlich zu haben. Wir vermeiden Verstopfung der Wege (Ballaststoffe, Fettqualität), nutzen gute Baumaterialien wie Eiweiß, günstige Fette und einige Mineralien, außerdem Experten, die die Abläufe nach „(preußischen) Standards“ in die Wege leiten und überprüfen. Vergleichbar mit dem Arbeitsbereich des Patienten gibt es unterschiedliche Lieferanten für die benötigten Baumaterialien. Manche Lieferanten haben zusätzlich das Siegel der Nachhaltigkeit. Für den Streifzug durch das „Körperhaus“ dient ein Anatomieatlas mit aufklappbaren Organen als visuelle Unterstützung [3].

Das Bild vom Körper als Haus ist nicht nur passend für handwerkliche Berufe, sondern kann für beliebige Berufs- und Interessenbereiche angepasst werden. Es setzt eine gewisse Kreativität der Berater voraus. Hierbei helfen nette, lustige Bücher.

Folgende Aspekte werden darüber hinaus bei der Beratung berücksichtigt:

#### Emotion

- Prägung, Erinnerung, Erfahrung. Zum Beispiel: Fleisch gibt Kraft, ist Männeressen, schmeckt, macht satt, ohne Fleisch fehlt was, Körnerfutter ist nichts für Männer, nachgemachtes Fleisch schmeckt nicht, man wird nicht satt vom Gemüse.
- An Altem festhalten oder Neues probieren: Veränderungen können verunsichern, welche Veränderungen hat er erlebt, zum Beispiel ein neues Urlaubsziel.
- Erfahrungen mit Veränderungen – wie hat er diese gemeistert, zum Beispiel der Schritt in die Selbstständigkeit.
- Kompromissbereitschaft innerhalb der Familie.

#### Ökologie

- Respekt vor der Entscheidung der Tochter.
- Respekt vor dem Wunsch seiner Frau.
- Verständnis und Kompromissbereitschaft, um zum Beispiel das Siegel Nachhaltigkeit bei der Zusammenstellung des Speiseplans mit zu beachten.

In solchen Fällen kann die Veränderung erst einmal getestet werden, in dem eine vegetarische Teststrecke vereinbart wird. Hierfür wird beispielsweise eine Auswahl von schmackhaften vegetarischen Rezepten mit Berechnung von Eiweiß und Eisen angeboten. Anstatt bei gewohntem Essen wie einer Linsensuppe mit Wurst nur die Wurst wegzulassen, werden Alternativen besprochen, zum Beispiel Dal aus Indien. Diese Alternativen müssen jeweils für beide Partner passen. Das Ziel ist hierbei ein Genuss-Gewinn. Das Empfinden eines Genuss-Verlusts, hier das Fehlen der Wurst, soll vermieden werden.

Herrn K. gefiel die Analogie zum Handwerk. Er hat der Teststrecke zugestimmt und gemeinsam mit der Familie einen Wochen-Menüplan nach ihren Wünschen zusammengestellt, der auf einer Vorlage basierte, die der Familie auch später die Menüplanung erleichtert hat. Darüber hinaus will Herr K. sich mit seiner Tochter über ihre Gründe für die vegetarische Ernährungsweise austauschen.

Ich habe dem Ehepaar schriftliche Informationen zur Verfügung gestellt, unter anderem eine Übersicht von tierischen und pflanz-





Bild von dmytro auf 123rf.com

lichen Lebensmitteln, sowie eine Auswahl von vegetarischen Rezepten, beides mit Angaben zu Eiweiß- und Eisengehalt.

**Lebensinseln**

Ein weiteres Bild, das ich gerne einsetze, ist die „**Lebensinsel**“. Ein Artikel von Nina Ott et al. [4] hat mich dazu inspiriert, die Lebensinsel für die Ernährungsberatung zu gestalten. Routinen (Komfortzone) sind im Wechsel mit der Überprüfung, ob diese Routinen noch zur heutigen Lebensphase passen (Reflexion). Für die Überprüfung benötige ich Wissen. Ich entscheide, etwas zu ändern – entweder behutsam im geschützten Bereich einer Testphase (Entdeckung) oder mutig und direkt (Abenteurer). Die Inselbereiche sind miteinander verbunden und immer in Kontakt. Ziel ist es, Verständnis für und eine positive Bewertung der Gewohnheiten zu erreichen, gleichzeitig aber auch eine Aufbruchstimmung zu kreieren.

Die **Lebensinsel** hat verschiedene Bereiche. Der Bereich der Entdeckung und des Abenteurers nehmen den größten Raum ein. Der Mensch entwickelt sich weiter, entdeckt Neues und sollte nicht lebenslang in der Komfortzone der Gewohnheiten verharren, denn das würde Stillstand bedeuten und die persönliche Weiterentwicklung hemmen. Jedes Unternehmen betrachtet Stillstand als Risiko.

**Der Weg**

Ein weiteres Bild, die Dynamik zu visualisieren, ist der Weg, den der Patient nimmt: Mit dem Rucksack, der voll ist mit seinem Wissen, seiner Kompetenz und seiner Kraft, begibt er sich auf den Weg zur neuen Lebens- und Ernährungsweise. Es ist eine Entdeckungsreise, auf der Überraschungen zu erwarten sind. Für Teilstrecken stehen ihm Experten als Reisebegleiter zur Verfügung.

Der Weg ist mal einfach, mal kraftzehrend, mal ist es eine Sackgasse oder eine Teststrecke, um zu sehen, wohin der Weg führt. Manchmal will ich nicht weitergehen, stehe vor einer riesigen Wand aus Bausteinen wie Stress, Ungeduld, Zweifel.

In einem persönlichen Entwicklungsplan (PEP) werden sowohl Unterstützer als auch Fördermittel sowie Stolpersteine festgehalten. Mit der eigenen Ausrüstung im Rucksack werden Möglichkeiten gesucht, die Stolpersteine überwinden zu können.



Bild von galus auf 123rf.com

Insel-Bereiche	Themen	Beispiel
In der Mitte die Komfortzone	In die Gewohnheiten und Routinen verankert ist das Gefühl von Sicherheit und Vertrauen.	Ich bin gewohnt zu laufen.
Reflexion	Passen die alten Gewohnheiten noch in meine Lebensweise (vergleichsweise mit dem Ausmisten vom Kleiderschrank, den neuen Möbeln etc.)?	Wenn ich weitere Ziele (Urlaub, Job) erreichen möchte, dann benötige ich ein Auto.
Wissen	Was weiß ich? Woher nehme ich mein Wissen? Wie verankere ich neues Wissen in bestehendes?	Ich informiere mich, wie ich Auto fahren lernen kann und wo.
Entdeckung	Kleine Schritte im geschützten Raum. Zum Beispiel versuche ich zwei Wochen etwas Neues. Das führt wieder zur Reflexion: Wie hat es mir gefallen? Ich kann es jederzeit ändern.	Ich nehme Fahrstunden, erweitere meine Strecken. Der Fahrlehrer passt: Er vermittelt nicht nur die Technik des Autofahrens, sondern auch den achtsamen Umgang mit dem Gefährt und den Spaß am Fahren.
Abenteurer	Das ist wie Berge besteigen: mutig werden, alte Gewohnheiten über Bord werfen, weil ich erkannt habe, dass sie mir auf den meisten Ebenen nicht guttun (z. B. den Geburtstagskuchen in der Firma essen, obwohl ich keinen Kuchen mag).	Ich fahre ohne Fahrlehrer, habe Spaß beim Fahren, fahre achtsam und vermeide unnötige Strecken.



## Genuss versus Lust

Der Mensch ist ein Genuss-Mensch, er wird als solcher geboren [5]. Doch im Laufe des Lebens kann Genuss immer mehr als Risiko empfunden werden. Das Genießen, so wie man es gewohnt war, steht zunehmend am Pranger. Wir leben in einer Verbots- und Verzichtkultur, die dazu führt, dass Lebensmittel pauschal als gesund oder ungesund eingestuft werden. Die Flut an Informationen über Ernährung, der die meisten Menschen ausgesetzt sind, führt dazu, dass sie mitunter falsche Vorstellungen von „gesundem Essen“ haben. So sagte eine Frau in der Familienberatung zu mir: „Wenn Soja als Alternative für Milch und Fleisch gut und gesund ist, dann esse ich das.“ Die Bedenken ihres Ehemanns, dass sie allergisch gegen Soja ist, hatte für sie eine geringere Priorität als das vermeintlich gesunde Essen.

In einem anderen Fall berichtet eine Frau mit Adipositas, dass sie jetzt vegan isst. Sie würde auf diese Weise abnehmen, weil das Essen ihr nicht so schmecke. Außerdem würde sie niemand mehr wegen des Essens und ihres Übergewichts „nerven“. Vielmehr würde sie bewundert, weil sie sich für die vegane Ernährungsweise entschieden habe und so viel Genuss dafür aufgab! Dieser Ansatz, auf Genuss zu verzichten, führte natürlich nicht zum Erfolg. Schnell hatte sie ausreichend alternative Lebensmittel gefunden, die ihr schmeckten und durch die sie wieder zunahm. Deshalb haben wir in den weiteren Gesprächen über Genuss und Genuss-Fähigkeit gesprochen.

Vielleicht sollten wir mehr auf Goethe vertrauen, denn für ihn bedeutete Genießen, sich und anderen in der Fröhlichkeit anzugehören. Dabei sollte in der Ernährungsberatung das Thema Genuss nicht auf das Essen beschränkt werden und schon gar nicht auf die „Spitze der Ernährungspyramide“.

Die Botschaft muss vielmehr lauten: Alles was ich esse, esse ich mit Genuss. Es muss mir schmecken, mir guttun. Ich esse nicht aus Frust oder Ärger und ich esse auch nicht hastig zwischendurch aus der Tüte. Jede Mahlzeit hat schönes Geschirr verdient, auf der sie in all ihren Farben, Aromen und ihrer Konsistenz glänzen darf. Eine Soße, die wie ein Spiegel auf dem Teller liegt, hat 60 Prozent Fett. Deshalb drücke ich meine Salzkartoffel nicht darin aus, sondern genieße sie unzerstört in ihrer ganzen Schönheit und spare so bei vollem Genuss Kalorien.

Zum Genuss-Erlebnis gehört beispielsweise auch, dass ich die Soße selber herstelle und nicht eine Fertigsoße aus der Packung anrühre. So kann ich erleben, wie sich die Aromen entfalten. Auch die Haptik spielt für das Genuss-Erlebnis eine große Rolle. Wenn ich Brot knete und beispielsweise frisches Basilikum verarbeite, entsteht schon in der Vorbereitung auf das Essen Vorfreude auf den Genuss.

Essen sollte uns nicht nur körperlich sättigen, sondern auch unser Bedürfnis nach Genuss zufriedenstellen. Für viele Menschen ist es keine Selbstverständlichkeit mehr, sich Genuss und die Vorfreude darauf zu erlauben. Wir haben außerdem häufig die Fähigkeit verloren, mit allen Sinnen zu schmecken. Genuss braucht Zeit, die uns in der Schnelligkeit des heutigen Lebens schwer vergönnt ist. Aus der Fülle des Angebots werden im Laufschrift Esswaren mitgenommen und ebenso



Bild von Tatjana Baibakova auf 123rf.com

gegessen. Es fehlt die Zeit, die für unsere Bedürfnisse passenden Entscheidungen zu treffen. Statt Genuss findet Lustbefriedigung statt: jetzt, sofort, schnell. Eine Patientin erklärt mir: „Wenn ich beim Bäcker vorbeigehe, kaufe ich im Schnitt sieben Kaffeegebäckstückchen, die ich zu Hause esse. Ich finde das furchtbar, dass ich mich nicht beherrschen kann – ich weiß, es ist nicht gut, ich dürfte gar kein Gebäck essen“, so die an sich selbst zweifelnde Patientin. Gemeinsam haben wir eine Genuss-Entdeckungsreise unternommen. Sie hat erfahren, dass sie nur für das dritte und vierte Gebäck Geschmack, Geruch und Mundgefühl beschreiben konnte. Wir vereinbarten einen täglichen „Gebäck-Genuss-Moment“. Sie kaufte in „Gedanken“ alle sieben. In Wirklichkeit nahm sie sich die Zeit, nur Kaffeegebäck Nummer drei und vier bewusst auszuwählen und zu Hause in Ruhe mit Freude zu essen. Um ihr zusätzlich das Vertrauen zu geben, dass sie selbstbestimmt aufhören kann zu essen, wenn es reicht, haben wir andere Lebenssituationen gesammelt, bei denen sie auch selbstbestimmt einen Abschluss gefunden hat, zum Beispiel ein tolles Konzert, bei dem sie auf die dritte Zugabe verzichtet hat, oder eine aufregende Wanderung, die sie erst am nächsten Tag fortgesetzt hat.

## Fazit

Die Ernährungsberatung verlangt einen vielschichtigen Ansatz. Die entsprechenden Methoden zur Wissensvermittlung für Lernerfolge und Verhaltensveränderung sind ausreichend im Angebot. Dabei obliegt die Auswahl dem Ernährungsberater. Die Methoden sollten meiner Überzeugung nach zur Persönlichkeit des Beraters passen. Nur dann bin ich authentisch.

Wenn ich meine Kollegen frage, welche Assoziation sie bei Adipositas haben, denken sie oft zuerst an die gesundheitlichen Risiken der Betroffenen. Nach meiner Überzeugung sollten solche Risiken jedoch als Thema in der Beratung weitgehend vermieden werden, da Angst kontraproduktiv ist.

In der kommunikativen Therapie ist die Wortwahl entscheidend. Begriffe wie Kalorien, Kohlenhydrate, Omega-3-Fettsäuren ziehen sich durch Gespräche und werden oft von den Fachberatern gar nicht mehr als Fachbegriffe wahrgenommen. Die Patienten können dem oft gar nicht folgen. Wie oft erhalte ich die verständliche, jedoch inkorrekte Antwort auf die Frage, welche Fette die günstigen sind: Die gesättigten natürlich, denn sie stehen für satt – und das ist gut. Machen Sie sich das in der Ernährungsberatung immer wieder bewusst.

Neben der Kommunikation ist das Thema Genuss eine der tragenden Säulen in der Beratung. Ohne Genuss-Sättigung können die besten Empfehlungen nur bedingt nachhaltig umgesetzt werden. Niemand macht dauerhaft ein „Verlust-Geschäft“. Auch hier gilt, dass die Genuss-Vermittlung authentisch sein muss. Es ist keine Alternative, einen Apfel anstatt der geliebten Pralinen zu empfehlen. Vielmehr ist es sinnvoller, dem Patienten näherzubringen, dass er einzelne Pralinen sorgfältig auswählen, sie schön präsentieren und sich auf die einzelne Praline freuen soll. Berücksichtigt man diese Aspekte, kann eine nachhaltige Veränderung der Ernährungsgewohnheiten erzielt werden.

**Literatur**

1. Leon D, Pianaro R. Bei den Brunettis zu Gast – Rezepte von Roberta Pianaro und kulinarische Geschichten von Donna Leon. Zürich: Diogenes Verlag; 2009
2. Gruber M. Mut zum Genuss. Wien: edition a; 2015
3. Druvert H, Druvert JC. Anatomie, das faszinierende Innenleben des Menschen, Hildesheim: Gerstenberg Verlag; 2018
4. Ott N et al. Flow Magazin 03/2014
5. Rützler H, Lobner K. Kinder lernen Essen. Strategien gegen das Zuviel. Wien: Hubert Krenn Verlag; 2007
6. DGE. Ernährung in den ersten 1000 Tagen rund um die Geburt, Präsentation. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., Sektion Schleswig-Holstein, 05.03.2019
7. Dr. Rainer Wild Stiftung (Hrsg.). Essbiographie – Annäherungen an den individuellen Ernährungsgewohnheiten Heidelberg: Verlag Dr. Rainer Wild Stiftung; 2018
8. Gießelmann K. Frühkindliche Ernährung – die ersten 1000 Tage entscheiden. Deutsches Ärzteblatt 2016; 113 (43): 1920-1922

**Buch-Tipps für die Beratungspraxis**

- Druvert H, Druvert JC. Anatomie, das faszinierende Innenleben des Menschen, Hildesheim: Gerstenberg Verlag; 2018
- van Hout M. Heute bin ich. Zürich: Arcari Verlag; 2012
- Züsli N. Mensch. Psychologie im Alltag einfach erklärt. Zug: getcontrol; 2017
- Buchreihe: Gerichte und ihre Geschichte – diverse Kochbücher aus aller Welt. Die Werkstatt GmbH

**Ingrid Acker, Dipl. Diätistin FH Amsterdam Rödermark**

E-Mail: [brief@ernaehrung-acker.de](mailto:brief@ernaehrung-acker.de)

**Über die Autorin**

Ingrid Acker, Dipl. Diätistin FH Amsterdam, seit 2016 eigene Praxis Ernährungsberatung und Therapie in Rödermark. Veröffentlichungen in Fachzeitschriften und Vorträge auf wissenschaftlichen Fachtagungen. Mitgründerin der Stiftung „Ernährungs Info“ (Amsterdam), Mitwirkende in TV- und Radiosendungen (Amsterdam, Frankfurt), Dozentin an der Fachhochschule Amsterdam. Bis 2019 Vorstandsmitglied/stellvertretende Vorstandsvorsitzende des Berufsverbands Oecotrophologie e.V. (VDOE).



**HUSK® Flohsamenschalen – effektiv und bequem**



**HUSK® – besser geht's nicht**

Mit ihrem hohen Reinheitsgrad von mind. 99 % sind HUSK® Flohsamenschalen so gut wie frei von Resten der Samen. Damit bieten sie den effektivsten und angenehmsten Weg zu einer ausgeglichenen Verdauung – neutral im Geschmack und Geruch. Die hohe Reinheit lässt sich nicht nur am Geruch, sondern auch an der hellen Farbe von HUSK® Flohsamenschalen sofort erkennen.

**Sind alle Flohsamenschalen gleich?**

Eine normale Verdauung ist eine Voraussetzung für das körperliche Wohlbefinden. Für viele gelten Flohsamenschalen für diesen Zweck als kleines Wunder – weitgehend unbekannt ist aber, dass sich Flohsamenschalen unterscheiden. Das Geheimnis steckt in der Reinheit: Unreinheiten in Form von Resten der Flohsamen verringern nämlich das Quellvermögen und erschweren wegen ihres Geschmacks und Geruchs die Einnahme.

- ✓ 25 % quellfähiger als die meisten Flohsamenschalen am Markt
- ✓ geschmacks- und geruchsneutral für angenehmere Einnahme
- ✓ Kapselvariante für erleichterte Einnahme und müheloses Mitnehmen

**Kostenlose Produktmuster**  
Bestellen Sie kostenlose Produktmuster und Flyer zur Verteilung an PatientInnen – bitte schreiben Sie an [info@triohpharma.de](mailto:info@triohpharma.de)



95 % Reinheit



99 % Reinheit

HUSK® Flohsamenschalen (lose sowie Kapseln) sind in Apotheken sowie Online-Apotheken erhältlich.