

# DIE RÜCKKEHR ZUM ESSEN MIT GENUSS

**Seit ich zurückdenken kann, spielt das Thema Ernährung bei mir eine grosse Rolle. Ob es nun an den griechischen Genen liegt, der Lust, die Essen bereitet oder schlichtweg, dass ich ein Genussmensch bin - ich liebe Essen.**

Für mich ist Essen weit mehr als nur die einfache Versorgung unseres Körpers mit Mikro- und Makronährstoffen.

Es ist eine sinnliche Erfahrung, die alle Sinne gleichermaßen anspricht: visuell, akustisch, kinästhetisch, olfaktorisch und gustatorisch. Stell dir vor, du stehst auf einem Wochenmarkt, umgeben von einer Fülle an frischen Lebensmitteln: Die Farben und Formen der Lebensmittel, die du mit den Händen auswählst und dabei ihre Frische spürst. Die Gerüche, die sich in der Luft verbreiten und die Nase stimulieren. Und schliesslich das Erlebnis, in einen frischen, knackigen Apfel zu beissen. Essen ist jedoch nicht nur ein individuelles Vergnügen, sondern auch ein verbindender, gesellschaftlicher Akt. Es ist ein gemeinsames Erlebnis, bei dem wir uns verbinden, zusammenkommen und Neues ausprobieren können.

## **"Du bist, was du isst"**

Dieser Ausspruch ist für mich ein weiterer entscheidender Aspekt dessen, was Essen für mich bedeutet. Dabei liegt mein Hauptaugenmerk auf dem gesundheitsfördernden Aspekt. Es ist zu meiner Gewohnheit geworden, Lebensmittel frisch zuzubereiten und zu geniessen. Dafür nehme ich mir gerne Zeit, da dies ein entscheidender Faktor für mein Wohlbefinden ist.

Bei jeder Mahlzeit finden Nahrungsfasern (Präbiotika) aus Gemüse, Früchten, Nüssen, Samen und Vollkorngetreide ihren Platz auf meinem Teller. Zudem ist die ausgewogene Zufuhr von Proteinen, sowohl pflanzlichen als auch tierischen Ursprungs, für mich von Bedeutung, wobei ich darauf achte, dass sie nicht übertrieben ist. Unsere Ernährung ist dabei sehr bunt und abwechslungsreich. Ich lege grossen Wert auf die Saisonalität und Regionalität der Produkte. Qualität steht für mich über Quantität - insbesondere in Bezug auf Fleisch.



© Matthias Linder

Sinneserfahrung, Inspiration und persönliche Begegnungen erlebe ich auf dem Wochenmarkt. Dies entschleunigt meinen Alltag.

## Darmgesundheit

Seit ich mich zur Vorbereitung eines Fachvortrages das letzte Jahr intensiv mit dem Thema Darmgesundheit und Mikrobiom auseinandergesetzt habe, weiss ich um die zentrale Bedeutung des Darms für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Hierbei ist es nicht notwendig, teure Präparate (Probiotika = lebensfähige Organismen wie Milchsäurebakterien, Hefen) in Form von Kapseln oder Pulver einzunehmen. Dies ist vielmehr Geldmacherei als etwas anderes.

Es reicht vollkommen aus, wenn wir uns nahrungsfaserreich ernähren und mit Milchprodukten wie Joghurt oder Kefir oder «vergorenen» Lebensmitteln wie Sauerkraut, Apfelessig, Kimchi ergänzen. Und auch hier steht für mich Genuss im Vordergrund, der Einsatz von Gewürzen und Kräutern, die nebst weiteren gesundheitsförderlichen Aspekten Reisen in ferne Länder am heimischen Küchentisch ermöglichen.



UNSER ESSVERHALTEN  
SOLLTE DURCH EINE  
INNERE VERBINDUNG ZU  
UNSEREM KÖRPER GELENKT  
SEIN. GENAU DIESE  
VERBINDUNG VERLIEREN  
WIR LEICHT DURCH  
ESSSTEREOTYPEN.



### Warum mir eine Unterscheidung wichtig ist

In meiner Arbeit als Ernährungs-Psychologische Beraterin liegt mir die Differenzierung zwischen „Essen“ und „Ernährung“ ebenfalls sehr am Herzen. Oft wird der Begriff "Ernährung" in unserer Gesellschaft mit strengen Regeln, Diäten und dem Konzept von "gesund versus ungesund" verbunden.

Mir ist es wichtig, dass wir uns von starren Regelwerken und Verboten lösen und stattdessen eine tiefe, innere Verbindung zu unserem Körper entwickeln, die unser Essverhalten bestimmt. Wenn wir diese Verbindung erkennen, haben wir bereits einen grossen Schritt gemacht. Allerdings erfordert dies, dass wir mit uns selbst und unserem Körper in Kontakt treten, umso eine innere Reise anzutreten, in der wir uns Aufmerksamkeit schenken.

## BÜCHER, DIE ICH GERNE EMPFEHLE



© Klett-Cotta Verlag

**Gregor Hasler**

### Die Darm-Hirn-Connection

Studien zeigen, dass ein geschwächter Darm nicht nur körperliche Beschwerden verursacht, sondern auch das psychische Wohlbefinden beeinflusst. Durch Ernährungsumstellungen und gezielte Massnahmen zur Stärkung der Darm-Hirn-Achse können psychische und körperliche Widerstandskräfte gesteigert werden.



© Goldmann Verlag

**Elyse Resch, Evelyn Tribolo**

### Intuitiv abnehmen:

### Zurück zu natürlichem Essverhalten

Ein starkes Plädoyer für ein Ende des Diätwahns und die Rückkehr zu einem natürlichen Körpergefühl und Essgenuss, frei von Schuldgefühlen. Indem wir bewusst essen und auf die Signale des eigenen Körpers achten, fällt das Akzeptieren des eigenen Körpers leichter. Der Weg zum Wohlfühlgewicht wird machbar.

## **FÜNF IMPULSE, DIE UNMITTELBAR ZU MEHR GENUSS FÜHREN**

### **1. Was brauche ich gerade wirklich?**

Wir neigen oft dazu, körperliche und psychische Bedürfnisse mit Hunger zu verwechseln. Mein Tipp: Achte darauf, über den Tag verteilt genügend zu essen und nimm dir bei Heisshunger einen Moment Zeit, zu reflektieren, was du jetzt wirklich bräuchtest.

### **2. Auszeiten im Alltag planen und umsetzen.**

Je voller die Tage sind, desto wichtiger ist verbindliche "Me-time". Also eine bewusste Pause, in der wir uns Zeit für uns selbst nehmen, uns entspannen und uns mit unseren Bedürfnissen zu verbinden. Das kann das Führen von einem Dankbarkeitstagebuch, ein täglicher 30-minütiger Spaziergang oder zehn Minuten meditieren sein. Falls es dir schwerfällt: Verbinde ein etabliertes Ritual mit einem neuen. So fällt es dir einfacher, deine Auszeiten auch zu nehmen.

### **3. Gabel um Gabel - Bissen um Bissen**

Schmeckt es mir eigentlich noch oder bin ich schon satt? Der Geschmack der Speisen lässt mit zunehmender Sättigung nach. Um dies wahrzunehmen, empfiehlt es sich, die Aufmerksamkeit während des Essens dem Essen zu widmen. Je langsamer wir essen, desto besser kauen wir und desto achtsamer können wir spüren, ob wir noch Hunger haben.

### **4. Bewegung darf Spass machen**

Wenn Bewegung mit positiven Emotionen wie Freude, Vergnügen und Belohnung verbunden ist, bleiben wir dran und nehmen uns Zeit dafür. Spass an der Bewegung baut Stress ab und entspannt. Durch Bewegung können Endorphine freigesetzt werden, die Glücksgefühle auslösen und die Stimmung verbessern. In meinen Beratungen ermutige ich meine Klientinnen, Probetrainings oder Probelektionen zu buchen, um eine neue Bewegungsart zu finden. Oft stelle ich ihnen auch die Frage, was sie als Kind gerne gemacht haben.

### **5. Lass dich nicht verwirren**

Ernährungskonzepte gibt es wie Sand am Meer und jedes Jahr kommen neue hinzu. Es ist ein Milliardenbusiness, das auf dem Prinzip Hoffnung beruht, und den schalen Beigeschmack hinterlässt, selbst schuld zu sein, wenn es nicht klappt. Nimm dir daher Zeit, deine eigene, bedarfsgerechte Ernährungsform für dich zu finden, die zu dir passt. Sei dir selbst zugewandt und geduldig. Veränderung geschieht nicht über Nacht. Sie braucht ihre Zeit und genügend Aufmerksamkeit.

## **Einflussfaktoren auf unser Wohlbefinden**

Das Thema Stressmanagement spielt eine zentrale Rolle in unserem Wohlbefinden. Bei latentem Stress befinden sich unser Körper und unser Geist in einem Zustand der Alarmbereitschaft, was zu verschiedenen Reaktionen auf zellulärer Ebene führt. Entzündliche Prozesse werden begünstigt, die Regeneration und der Schlaf können beeinträchtigt sein. Kurzfristigen, positiven Stress kann unser Körper gut bewältigen, da Hormone wie Adrenalin und Noradrenalin dabei helfen. Bei latentem Stress wird jedoch vermehrt das Hormon Cortisol ausgeschüttet, was die Ansammlung von Bauchfett begünstigt und wiederum entzündliche Prozesse im Körper sowie Heisshunger nach Süßem fördern kann. Zudem neigen wir bei chronischem Stress dazu, in alte, oft ungünstige Gewohnheiten und Verhaltensmuster zurückzufallen, da wir gewissermassen auf Autopilot funktionieren.

Da macht es Sinn, unser Leben ganzheitlich zu betrachten und verschiedene Wechselwirkungen zu berücksichtigen: Körper, Geist und Seele. Oder aber auch, dass wir in ein soziales Umfeld eingebettet sind und räumliche wie auch zeitliche Dimensionen uns beeinflussen. Haben wir all diese Aspekte im Blick, eröffnen sich neue Möglichkeiten und Wege. Jeder Mensch hat innere und äussere Ressourcen, die er in herausfordernden Situationen heranziehen kann. Damit er das kann, hilft es, sich bewusst mit der Frage auseinanderzusetzen, was innerlich und äusserlich Kraft gibt.

## **Die Ernährungsbiografie**

Eine wichtige Rolle dabei spielt die individuelle Ernährungsbiografie, die die Ernährungsgewohnheiten des Menschen reflektiert. Das Verständnis dieser Biografie kann helfen, die Gründe hinter den gegenwärtigen Ernährungsgewohnheiten zu verstehen und eine bewusste sowie gesunde Ernährung zu fördern. Diese Biografie wird durch verschiedene Faktoren beeinflusst: Darunter fallen kulturelle Hintergründe, familiäre Einflüsse, geografische Lage, persönliche Vorlieben und Lebensphasen.

Möchte man etwas verändern, dann sollte man diese Biografie mit ins Boot holen und prüfen, ob diese noch so passt und schrittweise kleine Veränderungen anstreben. Oft will man zu viel auf einmal und wundert sich, dass es dann auf lange Sicht nicht funktioniert. Das Etablieren einer neuen Gewohnheit bedarf mindestens 60 Tage, und dies bei täglicher Wiederholung. Strebt man also Veränderungen an, dann empfiehlt es sich, mit etwas zu starten, was einem leicht fällt und dort den Fokus zu setzen. Hat es sich als Gewohnheit etabliert, kann man die nächste Gewohnheit angehen. Dies fördert die Selbstwirksamkeit, bringt Erfolgserlebnisse und fördert das Selbstvertrauen.

## **Kraft schöpfen**

Essen ist etwas Sinnliches, Schönes und wir haben das Glück in unseren Breitengraden, dass wir die Wahlmöglichkeit haben. Ein genussvoller Bezug zum Essen ermöglicht ein bewusstes und intuitives Essverhalten. Je entspannter unser Bezug dazu ist, desto grösser die Kraft, die wir aus Essen schöpfen können.



# PODCASTS, DIE ICH REGELMÄSSIG HÖRE



© 6 Minuten Verlag

## PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG TO GO!

Freu dich auf wissenschaftlich fundierte Praxistipps für alles, was dein Leben glücklicher und erfolgreicher macht. Frei von Tschakkas und esoterischem Wischiwaschi. Die knackigen Impulse sind auf dem aktuellsten Stand der Forschung und auf den Punkt.

[www.6minutenverlag.de](http://www.6minutenverlag.de)



© Menomio

## FÜR GLÜCKLICHE WECHSELJAHRE

„Die Wechseljahre sind eine Chance und kein Problem“, sagt Daniela Ullrich. Sie möchte Frauen ab 38 Jahren über die Menopause aufklären, informieren und die Scheu vor dem Thema nehmen. Damit so jede Hörerin der „wahrscheinlich glücklichsten Zeit im Leben“ entgegenblicken kann.

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



© Psycho & Doc

## PSYCHOLOGIE & MEDIZIN

Ricarda ist Psychologin und Klugscheisser, Felix ist Arzt und Möchtegern-Comedian. Zusammen sind sie Psycho und Doc und bringen die Psychologie auf ein ganz neues Level der eleganten Laberkunst, ohne dabei den wissenschaftlichen Anspruch zu verlieren.

[www.docfelix.de/psychologie-podcast](http://www.docfelix.de/psychologie-podcast)



© Alexandra Weber

## ALEXANDRA WEBER

- Geboren 1974 in Glarus GL, begann Alexandra Weber ihre berufliche Laufbahn nach einer kaufmännischen Ausbildung im Finanz- und Marketingbereich.
- Nach einer langen Phase von Dauerdiäten, geprägt von Selbstverurteilung und dem Gefühl, nicht zu genügen, wandte sie sich 2017 der ganzheitlichen Ernährungsberatung zu. Die Auseinandersetzung mit ihrer persönlichen Geschichte und die Anwendung der Identitätsorientierten Psychotraumatheorie halfen ihr, Frieden mit ihrem Essverhalten zu finden.
- Mit einem Diplom als Ernährungs-Psychologische Beraterin und der Zertifizierung als Coach in der Identitätsorientierten Psychotraumatheorie nach Prof. Dr. Franz Ruppert im Jahr 2022 setzt Alexandra ihre vielseitigen Fähigkeiten ein, um Menschen auf ihrem Weg zu einem ganzheitlich gesunden Lebensstil zu begleiten.
- Heute hat sie ihre Essstörung überwunden, pflegt einen positiven Bezug zu ihrem Körper, schätzt gesunde Ernährung und ist eine leidenschaftliche Köchin.
- Ihr Anliegen ist es, Menschen auf ihrem Weg zu einem ganzheitlich gesunden Lebensstil zu begleiten. Alexandras Beratungen finden vor Ort, telefonisch und auch online statt.

## Kurz & knapp

### ALEXANDRAS' 5,4,3,2,1

- 5 Zutaten, die ich immer zu Hause habe:** Aufgrund meiner griechischen Wurzeln dürfen gutes, heimisches Olivenöl, Knoblauch, Zwiebeln, Cayenne-Pfeffer und Fleur de Sel nie fehlen. Dies weckt schöne Erinnerungen an meine zweite Heimat und die Kochkünste meiner Mutter.
- 4 Merkmale, die ein gutes Essen für mich auszeichnen:** Frische, Qualität der Lebensmittel, gut abgeschmeckt und gewürzt
- 3 Eigenschaften, die ich an mir mag:** Meinen Mut, meine Herzlichkeit und meine lebensbejahende Art
- 2 Dinge, zwischen denen ich mich nicht entscheiden kann**  
Körper oder Geist
- 1 Ein Reiseziel, wohin es mich immer wieder und wieder zieht:**  
Griechenland

[www.alexandra-weber.ch](http://www.alexandra-weber.ch)

 [\\_alexandra\\_weber\\_](https://www.instagram.com/_alexandra_weber_)