

# Nicht in sich hineinfressen

*Am 3. Januar um 22.20 Uhr ist die Ernährungsberaterin Brigitte Jenni aus Fruthwilen im «Zischtigs-Club» auf SF 1 zu sehen. Für sie wird die psychologische Komponente beim Abnehmen zu wenig betont.*

*Frau Jenni, Sie waren schon öfter im Fernsehen. Wie kommt das?*

**Brigitte Jenni:** Das kommt daher, dass es nicht allzu viele gibt, die auf dem Gebiet Übergewicht und Psychologie des Schlankwerdens arbeiten und die beiden Felder Ernährungsphysiologie und Psychologie abdecken.

*Was kann man jetzt an den Feiertagen tun, um sich vor unnötigen Kilos zu schützen?*

**Jenni:** Wenn man merkt, dass man mehr isst, als man essen möchte, sollte man aufhören und nachforschen, welche Gefühle damit verbunden sind.

*Welche Gefühle sind das?*

**Jenni:** Das können Wut oder Ärger sein, die man in sich hineinfrisst. Das führt zu einer Spannung, die sich dann löst, wenn man das Thema mit der betreffenden Person bespricht. Das erfordert jedoch, dass man sich gegenüber ehrlich ist und den anderen nicht verletzt.



*Wie arbeiten Sie mit Ihren Klienten?*

**Jenni:** Diagnostisch wie ein Arzt, indem ich die erste halbe Stunde kostenlos mit der Person spreche. Kindheitserlebnisse sagen viel über unterdrückte Gefühle aus, die sich wiederum auf das Essverhalten auswirken. Das Ziel ist eine Verhaltensänderung die, wie in der Team-Entwicklung, in kleinen Schritten vonstatten geht. Die Klienten lernen Nein zu sagen, wenn sie Nein meinen, und ihr Essverhalten zu kontrollieren und nicht Essen als Ersatz benutzen, um damit ihre Probleme zu lösen.

*Interview: Arne Goebel*