

«Das Bauchhirn wieder spüren lernen»

Iss das, iss jenes nicht, iss von dem nur wenig – der Ernährungsregeln sind viele. Warum hören wir nicht einfach auf unseren Körper? Denn dieser weiss, was er braucht, sagt Brigitte Jenni, Ernährungswissenschaftlerin und Psychologin. Im Interview erklärt sie, warum es doch nicht so einfach ist, auf sich zu hören, und wie man es dennoch schaffen kann.

Von Franziska Meier

fit im job: Brigitte Jenni, weiss unser Körper, was er braucht?

Brigitte Jenni: Ja, das weiss er. Wenn wir auf ihn hören würden, bräuchten wir keine Regeln zu befolgen – und würden uns trotzdem gesund ernähren.

Warum haben denn so viele Menschen verlernt, auf ihren Körper zu hören?

Für die Gründe muss man etwas ausholen. Beim neugeborenen Kind funktioniert die sogenannte biologische Steuerung der Nahrungsaufnahme gut: Es weiss genau, was es braucht. In den ersten Jahren lehnen Kinder beispielsweise scharfe Speisen und bitteres Gemüse ab, da diese für sie noch nicht bekömmlich sind. Nun erhalten sie aber von ihren übereifrigen Eltern oft nicht das, was sie verlangen. Denn die Eltern wollen ihr Kind ja gesund ernähren.

Dagegen spricht ja auch nichts.

Natürlich ist das eine gute Absicht. Es ist aber ein Schritt in die falsche Richtung, wenn deswegen die Wünsche des Kindes übergangen werden. Wenn es zum Beispiel zum ersten Mal Spaghetti isst, findet es die möglicherweise sehr faszinierend, die haben ja eine lustige Form und man kann wunderbar damit spielen. Also möchte das Kind am liebsten drei Wochen lang Spaghetti haben.

Spätestens nach zwei Tagen aber wird die Mutter oder der Vater etwas anderes kochen, weil sie denken, ständig Spaghetti zu essen sei ungesund.

Haben sie damit denn nicht Recht?

Nein, beim Kleinkind ist das überhaupt kein Problem. Erhält es ein paar Wochen das gleiche Essen, wird es früher oder später etwas Neues wollen. Umso mehr, wenn es sieht, dass die Eltern andere Speisen essen und dass diese offenbar auch schmecken. Auf diese Art gewöhnt sich das Kind in seinem eigenen Tempo an neue Lebensmittel.

«Ein Kind darf drei Wochen lang Spaghetti haben. Das ist überhaupt kein Problem.»

Was passiert, wenn man dem Kind sein Tempo nicht lässt?

Wenn das Kind die Wahl der Eltern aufgezwungen bekommt, obwohl es noch an die Spaghetti denkt, entsteht eine gewisse Fixierung auf ebengerade diese Spaghetti. Der Umgang damit ist also nicht mehr völlig natürlich. Zudem wird das Kind mit Verboten, Vorschriften und weiteren Zwängen konfrontiert.

Zum Beispiel?

Etwa mit strengen Tischsitten oder langem Am-Tisch-sitzen-Müssen. In manchen Familien wird dem Kind auch die Essmenge vorgegeben. So lernt es: Ich bin dann satt, wenn der Teller leer ist. Das natürliche Hunger-Sättigungs-Gefühl geht so verloren. Die Folge all dieser Zwänge ist, dass das Kind lernt, äusseren Ansprüchen zu gehorchen, nach äusseren Regeln zu funktionieren. Dafür muss es die eigenen Bedürfnisse unterdrücken und verlernt, auf sich, seine Intuition, seinen Körper zu hören.

Haben all diese Zwänge ausschliesslich mit Esssituationen zu tun?

Nein. Das Kind verliert den Kontakt zu sich selbst beispielsweise auch, wenn es Gefühle wie Wut, Ärger, Trauer oder Angst nicht ausdrücken darf, weil die Eltern davon überfordert wären. Oder wenn die Eltern zu hohe Erwartungen haben oder dem Kind zu viel Verantwortung aufbürden, sodass es selbst überfordert ist und reagiert, indem es nur noch funktioniert.

Gibt es auch ausserhalb des Elternhauses Ursachen, welche dazu führen, dass man die natürlichen Ernährungsbedürfnisse nicht mehr wahrnimmt?

Im Kindergarten beginnt der Einfluss der Gruppe zu wirken. In der Pubertät

ZUR PERSON
Brigitte Jenni ist Ernährungswissenschaftlerin und Psychologin. In ihrer Praxis in Fruthwilen beim Bodensee bietet sie ernährungspsychologische und individualpsychologische Beratung sowie Coaching. Brigitte Jenni ist Mitglied im Expertenrat der Adipositas-Stiftung. Sie tritt regelmässig in den Medien auf.

BUCH
Heike Hinsin Isler: Wege zum Wohlfühlgewicht. Ernährungs-Psychologie für den Alltag. Zytglogge Verlag, 2. Auflage 2006, 280 Seiten.

Volker Pudiel: So macht Essen Spass! Ein Ratgeber für die Ernährungs-erziehung von Kindern. Beltz Verlagsgruppe 2002, 168 Seiten.

Isabelle Meier, Koni Rohner: Gesund werden mit Psychotherapie. So finden Sie Hilfe. Beobachter-Buchverlag 2006, 208 Seiten.

ist der Gruppendruck besonders stark. Da wird oft Fastfood konsumiert.

Wie ist es mit Stress?

Der Stressfaktor kommt in der Schulzeit, bei Lerndruck, hinzu und wird im Erwachsenenalter häufig noch grösser. Ursprünglich verspürte unser Körper in Stresssituationen keinen Hunger. Wer in Urzeiten mit einem Raubtier kämpfte, hatte nun wirklich keine Zeit, ans Essen zu denken (lacht). Essen kommt bei uns aber oft als Trösterli zum Zug. Wenn ein Kind sich ein Knie aufschürft, wird es zum Beispiel mit einem Bonbon getröstet. So haben sich viele eine unnatürliche Reaktion antrainiert und verspüren in Stresssituationen Hunger. 30 Prozent der Schweizer Bevölkerung essen bei Stress.

Dass man im Arbeitsleben häufig unterwegs is(s)t, hat wohl auch keinen guten Einfluss aufs Essgefühl?

Essen im Arbeitsalltag ist für viele eine Nebensache: Ich habe einen Termin, also schiebe ich mir noch schnell einen Schokoriegel rein. Oft agiert der Verstand, und nicht der Bauch. Man denkt sich etwa: Vor sechs Stunden habe ich das letzte Mal gegessen, und ich komme erst in sechs Stunden wieder dazu, also muss ich jetzt etwas nehmen – auch wenn man vielleicht gar keinen Hunger hat. Nicht selten konsumiert man dann etwas leicht Verfügbares mit viel Fett oder Zucker.

Was ist mit der Werbung?

Die hat auch einen Einfluss. Die Vorbildfunktion der Eltern hat aber viel mehr Gewicht. Wenn sie gesunde Speisen essen und dem Kind ein gutes Bauchgefühl vermitteln, wird es sich auch im Erwachsenenalter nicht gross von Werbung beeinflussen lassen.

«Leute mit Essproblem sind sehr kopflastig.»

Die Folgen der nicht mehr funktionierenden biologischen Steuerung sind bekannt ...

40 Prozent der Schweizer Bevölkerung sind übergewichtig, Tendenz stark steigend. Aber auch schlanke Leute ernähren sich zum Teil falsch, essen unregelmässig, verzehren zu wenig Gemüse, trinken zu viel Kaffee, sind übersäuert, müde. Oft sind sie noch zu jung, als dass der Körper mit Symptomen reagieren würde – aber wenn sie tief in sich hinein hören, wissen sie, dass sie nicht richtig essen.

«Ursprünglich verspürte unser Körper in Stresssituationen keinen Hunger.»

Wie findet man nun wieder zurück zur natürlichen Wahrnehmung der eigenen Essbedürfnisse?

Alle Leute mit einem Essproblem sind sehr kopflastig. Sie haben den Kontakt zum Bauchhirn (etwa zwei Fingerbreit oberhalb der Bauchnabelhöhe), das ihnen genau sagen könnte, was gut ist und was nicht, gekappt. Überhaupt nehmen sie alles unterhalb des Kopfes, den ganzen restlichen Körper, nur sehr bedingt wahr. Um die eigenen Bedürfnisse wieder zu spüren, müssen sie in Kontakt mit ihrem Bauchhirn, mit ihren Gefühlen und ihrem Körper kommen.

Was gibt es da für Methoden?

Es gibt psychologische Methoden, Körpertherapien, Entspannungsübungen etc. Man kann die Kindheit unter die Lupe nehmen oder mit Übungen die einzelnen Körperteile wieder besser spüren lernen. Was genau man in einer Beratung macht, hängt davon ab, was der Klient erreichen will: Will er einfach sein Verhalten ändern? Will er Kontakt zu seinen Gefühlen? Will er mit Trauer besser umgehen können?

Wenn man in Kontakt mit seinen echten Essbedürfnissen kommt, isst man dann automatisch die vielzitierten fünf Gemüse / Früchte pro Tag, einfach, weil der Körper danach verlangt?

Genau. Ist man in Kontakt mit dem Körper, so reguliert dieser auf natürliche Weise seinen Bedarf. Das geschieht nicht täglich, sondern jeweils über den Zeitraum einer Woche hinweg. Wenn einem ein Nährstoff fehlt, hat man dann halt plötzlich Lust auf Milch oder auf eine Mango.

Weitere konkrete Auswirkungen?

Man isst nur in Situationen, in denen man biologisch Hunger hat. Man spürt besser, wann man satt ist. Auch die Seele wird satt. Ein Beispiel: Nach einer hektischen Sitzung sagt das Lustzentrum im Kopf vielleicht, dass es etwas Fettess möchte, zur Beruhigung. Hört man dann aber

aufs Bauchhirn, so möchte dieses eher etwas Leichtverdauliches – und davor, für die Psyche, noch ein paar Schritte laufen gehen. Je mehr man auf den Körper hört, desto eher senden Kopf und Bauch die gleichen Signale.

Und wenn dennoch einmal widersprüchliche Signale kommen?

Dann sollte man auf den Bauch hören.

Im nächsten Heft: Übergewicht.



Brigitte Jenni: «Im Zweifelsfall auf den Bauch hören.»

ONLINE

Homepage Brigitte Jenni: www.brigittejenni.ch

Homepage der Gemeinschaftspraxis von Brigitte und Walter Jenni: www.abnehmen-plus.ch

•• Schweizerische Gesellschaft für Ernährung: www.sge-ssn.ch