

# Die Unabhängigkeit von physischer Nahrung

In unserer Ernährung gibt es verschiedene Essgründe. Ein Essgrund ist der echte Hunger bzw. der körperliche Hunger, welcher am offensichtlichsten ist. Der Magen ist leer, und er meldet sich mit einem undifferenzierten Gefühl oder gar lauthals. Dieser Hunger verschwindet erst wieder, wenn wir Nahrung zu uns nehmen.

Wir essen aber auch aus Gewohnheit, oftmals weil es Zeit ist, weil es gemütlich ist, weil es andere auch tun, weil es einfach herrlich schmeckt und duftet oder weil das Angebot so verlockend ist. Die weiteren Essauslöser sind der Aussenreiz und das Defizitgefühl. Wenn Essen ein Defizit ausgleicht. Das Essen ist ein Erlebnis, ein Genuss und kann Lebensfreude spenden. In vielen Menschen steckt eine unbewusste Angst, im Leben zu kurz zu kommen. Ziel ist es, einen Weg zu finden, dass Zuversicht und innere Ruhe wieder einkehren können. Ein körperlicher Hunger ruft eventuell aber auch nach Achtsamkeit oder Berührung. Ein emo-

tionaler Hunger nach etwas mehr Anerkennung. Der mentale Hunger nach einer schöpferischen Pause oder nach neuen Lebenserfahrungen und Entwicklung. Somit rufen wir auch nach anderen Nahrungsquellen als der physischen Nahrung, um gestillt zu werden.

Um Ihre Essauslöser zu identifizieren, stellen Sie sich folgende Fragen:

- Spüre ich echten körperlichen Hunger?
- Wie lange liegt die letzte Mahlzeit zurück?
- Habe ich genug getrunken?
- Sind es Aussenreize, diffuse Lust, die mich zum Essen verführen?
- Wie fühle ich mich im Moment? Wie atme ich im Moment?
- Bin ich angespannt oder eher abgespannt?
- Was habe ich davon, wenn ich jetzt esse?
- Was verändert sich bei meinem Körpergefühl, meiner Stimmung?
- Was ausser Essen könnte mir noch helfen?

Sie werden erkennen, dass die verschiedenen Essgründe bzw. Hungerarten nicht alle mit konventioneller, fester Nahrung gestillt, befriedigt oder unterdrückt werden können.

Wollen Sie mehr über Ihre Essauslöser erfahren? Kontaktieren Sie mich, ich freue mich auf Sie.

*Renata Buol*  
Ernährungs-Psychologische Beraterin IKP  
Praxis für Ernährungs-Psychologische  
Beratung, Bändlerstrasse 48, 8802 Kilchberg  
renata.buol@bluewin.ch, www.praxis-buol.ch