

SCHLUSS
mit der
„Diät-Men-
talität“

BEFREIT
Entspannt und
achtsam zu ge-
sunder Ernäh-
rung, ohne Verbo-
te oder unrealisti-
sche Vorstellun-
gen.

Endlich mit dem eigenen
Körper Frieden schließen

DIE ANTI-DIÄT

Die Zeit ist reif: Wie wir uns vom Diät-Teufelskreis verabschieden und welche Tipps den **Weg zu intuitiv ausgewogenem und schuldbefreitem Essverhalten** ebnen.

Schon früh erklären viele Frauen (aber auch Männer) dem eigenen Körper Krieg. Zwar bleiben Handgreiflichkeiten aus, doch gleicht das Verhältnis zur „Figur“ oft einem langen Kampf. Dass das nicht sein und bleiben muss, weiß Diätologin Katharina Kühtreiber. Sie entwickelte das „Female Food Freedom“-Ernährungscoaching – ein Programm, das klassische Diätologie mit mentalem Ernährungscoaching verbindet und Frauen dabei hilft, Frieden mit ihrem eigenen Körper zu schließen.

Diät-Mentalität beginnt häufig schon im Kindesalter

Die überkritische Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper und seinen „Makeln“ beginnt in den meisten Fällen unglaublich früh. „Frauen beginnen erwiesenermaßen bereits im Kindesalter mit der ersten Diät und probieren sich mal mehr, mal weniger motiviert durch das Angebot der Diätindustrie“, weiß Katharina Kühtreiber, ehemals selbst „eine von diesen Frauen“. Die ersten Schritte in die Diät-Mentalität sehen für viele Frauen gleich aus: Sie führen zu Maßnahmen wie „Essig-Drinks, Krautsuppendiäten, Dinner Cancelling und Co.“, so die Diätologin weiter. Danach wird mitunter ein Leben lang weiterexperimentiert. „Studien belegen, dass 90–95 Prozent der Diäten nicht funktionieren. Trotzdem machen die meisten Menschen sich selbst dafür verantwortlich, nicht jedoch die Diät. Dies führt dazu, dass Frauen in ein omnipräsenten, →

magnofit®

Magnofit® der tägliche Magnesium Power Stick:

Der Tagesbedarf Magnesium in nur einem Stick, hergestellt in Österreich. Das Direktgranulat ist ideal für unterwegs. Magnofit® trägt zur normalen Funktion des Nervensystems und des Energiestoffwechsels bei. Es erhält die normale Muskelfunktion, die Knochen und trägt zu einer normalen psychischen Funktion bei. Das Direktgranulat mit Zitronengeschmack ist laktosefrei und glutenfrei.

Nahrungsergänzungsmittel. Verzehrempfehlung: Ein Stick pro Tag. Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und gesunde Lebensweise.

GRATIS-HANDTUCH
in Ihrer Apotheke erhalten –
beim Kauf von 2 Packungen Magnofit®*



NR. 1¹
Magnesium
Stick



**Gratis
Handtuch***

*beim Kauf von zwei 30 oder 40 Stück Packungen. Gilt für alle Magnofit Produkte. Solange der Vorrat reicht.

¹QVIA 0403, YTD 11/2020 in Einheiten und FAP
MFT-2021-0005

„Studien belegen, dass **90–95 Prozent der Diäten nicht funktionieren**. Trotzdem machen die meisten Menschen sich selbst dafür verantwortlich, nicht jedoch die Diät“, so die Diätologin.

meist lebenslanges Unwohlsein schlittern.“ Dieses Unwohlsein in Bezug auf den eigenen Körper und das Essverhalten wird vielfach bestärkt – durch gesellschaftliche Normen, Trends und durch die Medien, oft mithilfe wirklichkeitsverzerrender Bildbearbeitung. Individualität geht verloren.

Schlechte Vorbilder

Der Druck kommt allerdings nicht nur von der unpersönlichen Welt. Ganz oft wird das Problem zu Hause „vererbt“ – der Fokus auf die Kilos wird oft über Generationen weitergegeben. „Mütter beeinflussen das zukünftige Selbstbild am stärksten“, so Kühtreiber. In Folge hätten die Töchter mit ihrem Selbstbild zu kämpfen. Auch einen höchst problematischen Doppelstandard spricht Katharina Kühtreiber an: „Trotz der Tatsache, dass weltweit mehr Buben übergewichtig sind, wird ‚Ist meine Tochter übergewichtig?‘ doppelt so häufig gegoogelt wie ‚Ist mein Sohn übergewichtig?‘.“

Raus aus der Diät-Schleife

Es ist also nicht verwunderlich, dass besonders Frauen in der ewig selben Schleife aus Diät und Schuldgefühlen feststecken – oftmals unbewusst (s. re.). Ist dies der Fall, so haben wir die natürliche und intuitive Beziehung zum Essen verloren und zu den Signalen Hunger, Sättigung, Genuss. „Dadurch bekommen wir den Eindruck, dass Ernährung kompliziert ist und man selbst zu ‚schwach‘ oder ‚disziplinlos‘ ist“, so Kühtreiber. Um mehr Achtsamkeit, Ge- →

VERBOTSZONE
Durch ständige Verbote steigt die Gefahr, dass wir irgendwann im großen Stil zuschlagen und uns dann schlecht fühlen.



Katharinas Denkanstöße: So sehr bestimmt die **Diät-Gedankenwelt** den Alltag

SELF-CHECK: DIÄT-MENTALITÄT?

SCHULDGEFÜHLE, ZURÜCKHALTUNG UND OBSESSION:

1. Kreisen deine Gedanken gefühlt den **ganzen Tag** ums Essen?
2. Fühlst du dich **schuldig**, wenn du etwas isst, das du gern magst?
3. Orientierst du dich **nach der Uhr**, wann du wieder hungrig sein darfst?
4. Sagst du Einladungen ab, wenn du weißt, dass nicht „diätkonform“ gekocht wird oder das Lokal nicht deinen „**Diätanforderungen**“ entspricht?
5. Vermeidest du kurze Hosen, T-Shirts oder das Schwimmbad, weil du **noch nicht schlank genug** bist?
6. Übertauchst du das **Hungergefühl** durch Wasser, Kaffee oder eine Zigarette?
7. Legst du durch die Anzeige auf der **Waage am Morgen** fest, wie viel du tagsüber essen darfst?
8. **Streichst du** nach einem Tag, an dem du normal oder mehr gegessen hast, das Frühstück/Mittag-/Abendessen am folgenden Tag?
9. Fühlst du dich miserabel, wenn du **nicht „brav“** gegessen hast?
10. Verlängerst du deine **Trainingseinheit** nach einer vermeintlich üppigen Mahlzeit, um die überschüssigen Kalorien zu verbrennen?
11. Bestellst du beim Essen in der Gruppe beim Italiener eher den **Salat** als Pizza **oder Pasta**?

All diese Gedanken deuten auf eine tief verwurzelte „Diät-Mentalität“ hin.



UNBESCHWERT

Durch bewusstes Genießen und Achtsamkeit ernähren wir uns **intuitiv ausgewogener** und leben leichter.



KATHARINA KÜHTRIEBER ist studierte **Diätologin** mit Fokus auf intuitiver Ernährung, achtsames Essen, „Anti-Diät“-Bewegung und Frauengesundheit. Web: femalefood-freedom.at

„Durch Prägungen, Gewohnheiten und die Diät-industrie haben wir die **Verbindung zu** unserem **Körper und** seinen **Signalen** – Hunger, Sättigung, Genuss – **verloren**“, so Kührtreiber.

Katharinas Tipps für mehr bewussten **Genuss**:

ENDLICH ENTSPANNT ESSEN UND GENIESSEN

Keine Verbote. Erlaube dir vollen Genuss: Es gibt keine Regeln und Verbote, kein ungesund und gesund oder gut und böse. Sind Lebensmittel wie Pizza, Eis, Schokolade, Pasta & Co. kein „Luxus“ mehr oder eine Ausnahme, verlieren sie ihren Reiz.

Keine Eile. Nimm dir Zeit: Eile ist der Feind des Genusses. Iss langsam und nimm dir Zeit (s. *Spezialtipp*).

Fokus schärfen. Schaffe dir eine angenehme Atmosphäre: Ist der Tisch vollgeräumt oder essen wir vor dem Laptop, ist das Reizüberflutung fürs Gehirn. Wir können uns nicht konzentrieren und den Genuss nicht wahrnehmen.

Qualität priorisieren. Greife zu qualitativ hochwertigen Lebensmitteln: Das heißt nicht, dass man ständig Bio-Qualität kaufen muss. Es geht vielmehr darum, grundsätzlich darauf zu achten, was man isst.

Genuss rundum. Genieße mit allen Sinnen: Je mehr Sinnesorgane aktiviert sind, desto

mehr Reize werden auch ins Gehirn weitergeleitet. Der Genuss wird bewusster.

Gesellschaft tut gut. Bleib nicht allein: Suche dir ab und an sympathische Mitgenießberinnen und -genießber.

SPEZIALTIPP FÜR EILIGE ESSER/INNEN:

Wer lernen möchte, **langsamer zu essen** und mehr zu genießen und dabei besser auf den eigenen Körper zu hören, kann Folgendes probieren:

1. *Führe erst den nächsten Bissen zum Mund, wenn der Bissen im Mund geschluckt ist.*
2. *Verwende die nicht-dominante Hand, also als Rechtshänderin oder -händer die linke Hand und umgekehrt.*
3. *Nimm dir bewusst Zeit fürs Essen – niemand kann langsam essen, wenn nur fünf Minuten für eine Hauptmahlzeit zur Verfügung stehen.*
4. *Schaffe dir eine angenehme Atmosphäre und Ordnung, sodass du dich beim Essen entspannen kannst.*

nuss und Leichtigkeit in deinen Essalltag zu bringen, sei es wichtig, Glaubenssätze der „Esspolizei“ (z. B. „Essen nach 18 Uhr macht dick“, „Die Torte muss ich mir verdienen“) zu hinterfragen und unbedingt abzulegen.

Keine Verbote, mehr Genuss

Von Verboten hält die Diätologin denkbar wenig und setzt stattdessen auf den Umkehrschluss: „Je weniger du dir bestimmte Lebensmittel oder ganze Nährstoffgruppen verbietest, desto weniger interessant werden diese Lebensmittel.“ Das schafft nicht nur ein entspannteres Essverhalten, sondern hat auch einen tollen Nebeneffekt: „Somit sinkt auch die Wahrscheinlichkeit einer Heißhungerattacke“, weiß Kührtreiber. Mehr Intuition beim Essen wird erlangt, indem bei jeder Mahlzeit bewusst „hineingespürt“ wird: „Bin ich hungrig, was möchte ich essen, wie schmeckt mir das, wann bin ich satt?“ Wer lernt, die Signale richtig zu deuten, isst bewusster und ohne Schuldgefühle. Für mehr Vielfalt und ein reicheres Nährstoffprofil sorgt die Devise „Eat the Rainbow“ – also ein möglichst bunter Teller mit viel Gemüse und Obst. (*Mehr Tipps lesen Sie links!*)

SABRINA FREUNDLICH ■