

Keine strikten Essensregeln oder Verbote: einfach zu Lebensmitteln greifen, nach denen es einen gelüftet – und dabei auch noch abnehmen? Warum Ernährungsexpertinnen das „intuitive Essen“ für den **KÖNIGSWEG** halten, um sich im Körper wohl zu fühlen und gesund zu sein – ohne Diät, Stress oder Hungergefühl.

von KRISTIN PELZL-SCHERUGA

Intuitiv essen. Dem Bauch- gefühl wieder vertrauen.

KATHARINA KÜHTREIBER ist eine normalgewichtige, hübsche Frau. Nur konnte sie sich selbst lange Zeit nicht so sehen: „Schon in der Volksschulzeit begann ich, mich mit meinen Freundinnen zu vergleichen und mich dadurch schlecht zu fühlen“, erinnert sich die Niederösterreicherin. Sie hasste ihre festen, muskulösen Beine und vermied es, sich in kurzen Hosen zu zeigen.

Essstörungen entwickelte sie keine, dafür sehr früh ein Faible für alle möglichen Diäten: „Gewicht, Körper und Körperbau waren stets ein Thema. Egal, welche Tipps und Tricks angepriesen wurden, um Kilos zu verlieren und schlanker zu werden – von Essigdrinks bis zur Krautsuppendiät –, ich habe alles ausprobiert“, sagt sie. Der Erfolg? Kurzfristig mäßig, langfristig gleich null. Selbst Sport trieb sie nur, um das Gewicht zu kontrollieren – nicht etwa, weil ihr Bewegung Spaß machte.

Mehr Leichtigkeit im Essalltag

Heute ist das ganz anders: „Ich weiß, wie sehr ich Sport für mich und meine Balance brau-

che. Es ist für mich nicht mehr wegzudenken, einfach täglich aktiv zu sein und auf meinen Körper zu hören, was er gerade braucht“, so Kühtreiber. Sie hat ein Studium zur Diätologin absolviert und ist nun Expertin für „intuitive Ernährung“ und Frauengesundheit. Sie habe begriffen, dass ihr Körper so viel mehr ist „als eine Zahl auf der Waage“. Und da sie selbst am besten weiß, wie viel kostbare Lebenszeit durch die „Dauerbeschäftigung mit dem Essen“ verloren gehen kann, will sie nun Frauen dabei begleiten, wieder mehr Leichtigkeit in ihren Essalltag zu bringen.

Das klappt natürlich nicht von heute auf morgen: Es brauche im Schnitt mindestens zwei Monate, bis Menschen, die – aus welchen Gründen auch immer – ein Problem mit ihrer Ernährungsweise haben, das verinnerlichen, was sich „intuitives Essen“ nennt. Der Hauptgrund dafür ist, dass die „Diät-Mentalität“ in den Köpfen vieler Frauen fest verankert ist: „Bewusst oder unterbewusst werden immer Kalorien mitgezählt und gewisse Lebensmittel, wie etwa Schnitzel oder Schokolade, können nur mit schlechtem Gewissen verspeist →

Die 10 Prinzipien des intuitiven Essens

- 1 Diätmentalität ablegen
- 2 Hunger erkennen
- 3 Frieden mit dem Essen schließen
- 4 Der Essenspolizei den Kampf ansagen
- 5 Sättigung spüren
- 6 Genuss entdecken
- 7 Gefühle ohne Einsatz von Essen bewältigen
- 8 Den Körper respektieren
- 9 Bewegung
- 10 Mit sanfter Ernährung die Gesundheit erhalten

Body & Beauty

19

BODY-POSITIVITY

**Diäten werden
überflüssig, wenn
man lernt, auf seinen
Körper zu hören.**

LUST AUFS LEBEN

Die Expertinnen



Katharina Kührtreiber ist „Anti-Diät“-Diätologin aus Niederösterreich mit Schwerpunkt „intuitives Essen“. www.femalefoodfreedom.at



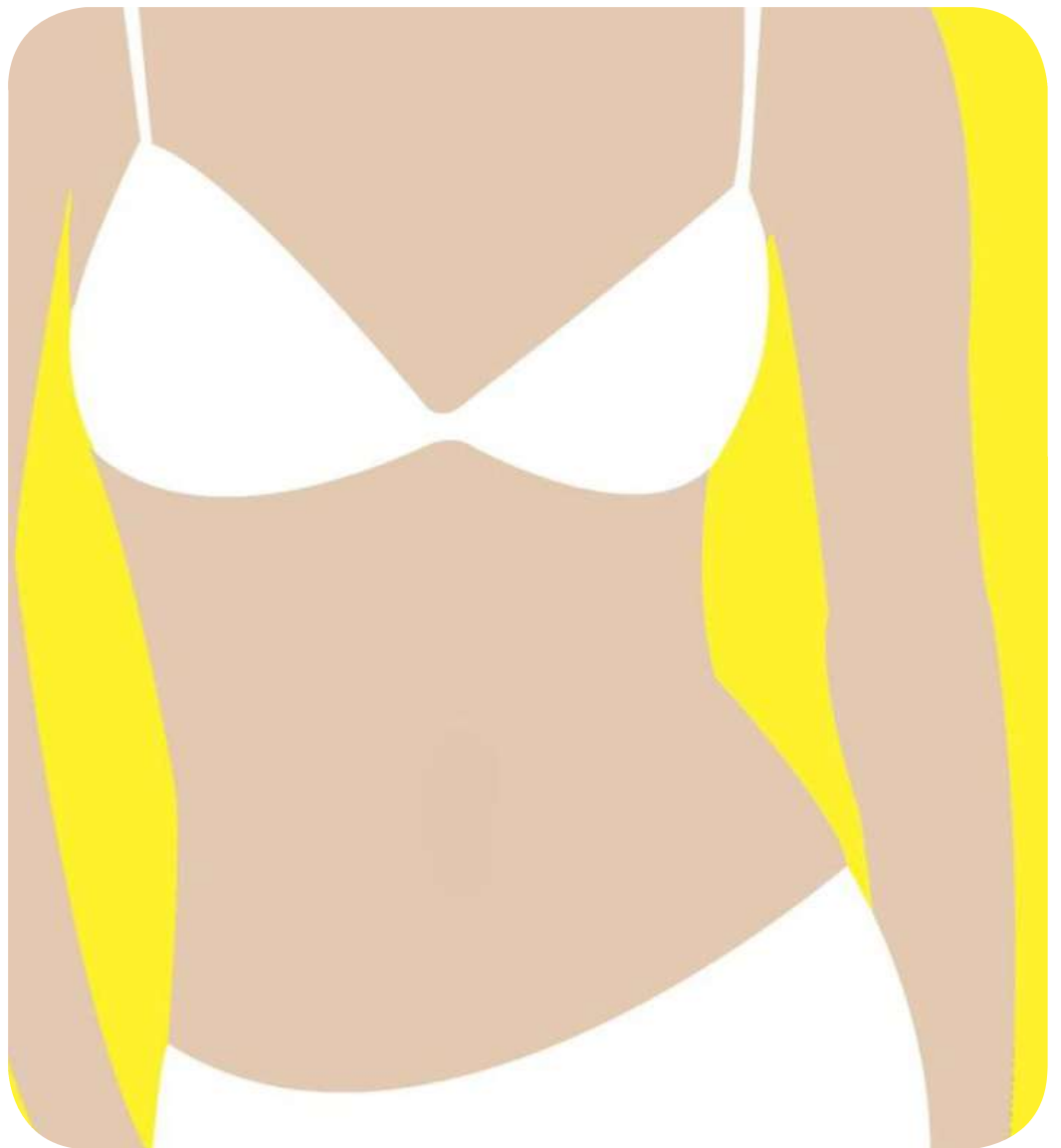
Dr. Astrid Laimighofer ist Ernährungswissenschaftlerin & Ernährungsberaterin in Perchtoldsdorf. www.gesundberaten.co.at



Zum Hören

Nie wieder Diät!

Im Podcast-Interview spricht Chefredakteurin Kristin Pelzl-Scheruga mit Diätologin Katharina Kührtreiber und Ernährungswissenschaftlerin Astrid Laimighofer über intuitives Essen und gesunde Ernährung. Auf iTunes, Spotify oder www.lustaufslieben.at



Das „Diät-Denken“ ist oft fest verankert: Kalorien werden bewusst oder unbewusst mitgezählt.

werden“, weiß Kührtreiber aus der Praxis mit ihren Klientinnen. Sie bezeichnet sich selbst auch gerne als „Anti-Diät“-Diätologin.

Gesunde Essmentalität statt Diät

Das Konzept des „intuitiven Essens“ kommt ursprünglich aus den USA: Die Ernährungstherapeutin Elyse Resch und die Ernährungswissenschaftlerin Evelyn Tribole wollten damit Mitte der 90er-Jahre die emotional belastete Einstellung vieler Frauen zum Essen durchbrechen. Sie propagierten mit ihrem Konzept eine neue, gesündere Essmentalität – ohne Reue und Kalorienzählen, dafür mit mehr Genuss, Achtsamkeit und Gefühl für den eigenen Körper. „Wenn

man auf ihn hört, sagt er einem ganz genau, was er im Moment braucht“, bestätigt Kührtreiber, die mit diesem Ansatz bereits vielen Menschen zu einem gesunden, „normalen“ Essverhalten verhelfen konnte. Auch hartnäckige Kilos können damit manchmal von alleine purzeln. Das heißt: Es kann zu einer Gewichtsreduktion kommen, muss aber nicht. Dafür reduzieren sich die quälenden Gedanken rund um Essen, Kalorien und Abnehmprogramme. Kührtreiber: „Diäten haben in unserem Körper ein Stoffwechselchaos verursacht, sodass dieser oftmals gelernt hat, mit viel weniger Energie auszukommen, als eigentlich benötigt wird. Wir haben uns an Essregeln und Verbote gehalten, was zu

verminderter Energie und Nährstoffaufnahme geführt hat. Ein Prinzip von intuitivem Essen ist, den Hunger zu honorieren und zu essen, wenn man hungrig ist.“ Man könnte auch sagen: Intuitives Essen arbeitet nicht gegen, sondern für den Körper.

Warum wir intuitives Essen verlernt haben

Tatsache ist: Jeder Mensch kommt mit einem intuitiven Essverhalten auf die Welt. „Babys schreien, wenn sie Hunger haben. Und sie hören auf zu trinken, wenn sie satt sind“, bestätigt Ernährungswissenschaftlerin Astrid Laimighofer aus Niederösterreich, die klassische und psychologische Ernährungsberatung kombiniert. Doch bereits im Kleinkindalter „verlernen“ wir diesen natürlichen Zugang zu unserem Sättigungsgefühl oft wieder. Gründe dafür können sein: Man musste als Kind immer alles aufessen. Oder es gab Eis und Schokolade nur „als Belohnung“. Werden wir älter, kann der unbekümmerte Umgang mit zu süßen oder fettreichen Lebensmitteln dann leicht ins Gegenteil umschlagen: Lebensmittel werden in „gut“ und „schlecht“ unterteilt. Oder wir „belohnen“ uns mit Kalorienbomben, weil wir gerade Stress

Unser Körper weiß intuitiv, was die richtige Menge und Auswahl an Lebensmitteln für ihn ist. Denn kein Körper möchte Unter- oder Übergewicht haben – er möchte gesund sein.

haben, unglücklich oder gelangweilt sind. Nach den Nasch-Attacken fühlen wir uns aber nicht besser, sondern noch schlechter und schwören uns: „Nie wieder Chips! Nie wieder Schokolade!“ Beim intuitiven Essen steht kein Lebensmittel auf der Verbotsliste: Gegessen wird, worauf man Appetit hat. Das heißt: nicht zum Apfel greifen, wenn wir eigentlich Eiscreme wollen. Dem Körper Nudeln geben, wenn er danach verlangt, und nicht an Gemüsesticks knabbern, weil sie als „gesunde Snacks“ gelten. Aber riskiert man nicht gerade dadurch, dass gevöllert wird ohne Ende und man erst recht aus dem Leim geht? „Das glauben anfangs fast alle. Aber dem ist nicht so. Die Angst vor dem →

P. Jentschura®
regeneriert wie neugeboren

Der Sommer gehört Dir!

Erlebe mit dem basischen Körperpflegesalz MeineBase pH 8,5 das einzigartige Gefühl streichelzarter Haut!



Kostenlos Proben bestellen
🛒 Händler in Ihrer Nähe finden

p-jentschura.com/probe46

Kontrollverlust ist unbegründet. Denn wenn man unbegrenzt Schokolade essen darf, ist das bald nicht mehr interessant“, weiß Kühtreiber. Intuitiv essen sei aber auch keine Einladung dazu, nur mehr Junkfood zu essen: Es geht in erster Linie darum, zu essen, wenn man Hunger hat, und aufzuhören, wenn man satt ist. Wer seine Mahlzeiten achtsam zelebriert, spürt auch schnell: Ein Schweinsbraten mit Knödel macht vielleicht schneller satt als ein Salat mit Huhn.

Nur Verbote sind verboten

Nahrungsmittel bewusst schmecken und genießen – auch das können viele Menschen nicht mehr. Alles muss schnell gehen: im Job, in der Küche, beim Essen. Doch Genuss braucht Zeit – und manchmal etwas Training. Vielleicht muss es gar nicht eine ganze Tafel Schokolade sein, sondern es reicht schon ein Stück, das man sich langsam auf der Zunge zergehen lässt? Fans des intuitiven Essens berichten, dass es in der Tat nur anfangs verlockend ist, sich all das wieder zu gönnen, was man sich jahrelang verboten hat. Die Gier nach vermeintlich

ungesunden Lebensmitteln legt sich bald und der Körper verlangt nach dem, was ihm tatsächlich guttut – nämlich einem Mix aus allen Lebensmitteln.

Auch Ernährungswissenschaftlerin Astrid Laimighofer kann dem intuitiven Essen viel abgewinnen: „Verbote sind immer kontraproduktiv. Und ein achtsamer Umgang mit Essen führt nicht nur zu gesünderem Essverhalten, sondern auch zu mehr Wohlbefinden. Genuss ist wichtig und gehört unbedingt dazu.“ Dennoch könne es vor allem für Menschen mit starkem Übergewicht zunächst sinnvoll sein, sich an gewisse Regeln zu halten: „Es kommt schon auch darauf an, welcher Typ man ist. Und manche Menschen tun sich beim Abnehmen vor allem anfangs leichter, wenn eine gewisse Struktur vorgegeben ist“, so Laimighofer. Jenen, die unter Stress oder bei Frust zu Heißhungerattacken neigen, rät sie: „Fragen Sie sich immer, WARUM Sie jetzt essen wollen. Und wenn Sie sich etwa gerade sehr gestresst fühlen, atmen Sie zunächst einmal tief durch und trinken Sie nur ein Glas Wasser. Emotionaler Hunger vergeht dann meist von selbst“, so die Expertin.

Bewegung: ja, aber mit Freude

Außerdem halten beide Expertinnen Sport und Bewegung für essenziell, um sich im eigenen Körper wieder wohl zu fühlen. Aber auch hier gilt: Sport sollte nicht getrieben werden, um den Körper nach einem Ideal zu modellieren, sondern aus einem einzigen Grund: weil es sich gut anfühlt.

Bewegung in einem typgerechten, gesunden Maß hellt die Stimmung auf, stärkt das Selbstvertrauen, führt zu einem guten Körpergefühl, baut Stress und Ängste ab und vertieft den Schlaf. „Es gibt neben Laufen und Biken so viele Möglichkeiten zur Bewegung – von Tanzen bis Gärtnern. Da findet jeder etwas, das ihm Freude bereitet“, sagt Kühtreiber.

Motto: Feelgood-Fitness statt schweißtreibender Einheiten. Und wenn es nach einem anstrengenden Tag nur ein entspannender Abendspaziergang ist ... — LaLa

Intuitiv essen: die 5 besten Tipps

Intuitiv essen ist ein Prozess. Diese Schritte helfen dabei:

1 Hunger respektieren

„Viele haben Hunger so oft unterdrückt, dass sie das Gefühl nicht mehr kennen“, weiß Katharina Kühtreiber. Aber: Essen ist lebensnotwendig. Ihr Körper braucht das Vertrauen, dass er uneingeschränkt und jederzeit Zugang zu guten Lebensmitteln haben kann.

2 Den „inneren Kritiker“ bezwingen

„Keine Kohlenhydrate mehr nach 18 Uhr!“, „Nicht zwischendurch snacken!“: Sobald Sie eine Stimme hören, die Ihnen etwas verbieten möchte, sagen Sie laut: „Nein!“

3 Genuss zelebrieren

Spüren und genießen Sie jeden Bissen Ihrer Mahlzeit – ohne Ablenkung (wie Zeitung, Handy, TV).

4 Gefühle verarbeiten

Lernen Sie, „emotionalen“ von echtem Hunger zu unterscheiden: Wenn Sie aus Langeweile oder Frust essen, macht Sie die „belohnende“ Dopaminausschüttung bestenfalls kurzfristig glücklich. Gehen Sie Ihren Gefühlen auf den Grund. Was könnte helfen: tief durchatmen? Bewegung? Ein Gespräch?

5 Den Körper (wieder) wertschätzen

Wir alle sind unterschiedlich – und das ist gut so! Sie würden sich mit Schuhgröße 40 nicht in Größe 36 zwingen. Wozu sollten Sie also eine Kleidergröße anstreben, für die Ihr Körper einfach nicht gemacht ist? Besser: sich bewusst machen, wofür man seinem Körper dankbar sein kann.



PROMOTION

Aroma Shower Relax – zaubert Gelassenheit

Nach einem intensiven Tag ist eine wärmende Dusche ideal, um innere Ruhe zu finden. Natürliche ätherische Öle und Pflanzenextrakte wie Lavendel, Bergamotte und Vetiver wirken entspannend und besänftigend, was wissenschaftlich bestätigt ist. Man fühlt sich danach gelöst. Die seiden-weiche Cremedusche (ca. 11 % Pflanzenöl) verwöhnt von Kopf bis Fuß.

www.weleda.at



Aroma Shower Energy – erfrischt & schenkt Energie

Mit ihr fühlt sich das tägliche Ritual wie ein Tanz im Sommerregen an – prickelnd und erfrischend. Im Wasserdampf der Dusche offenbaren natürliche ätherische Öle und Pflanzenextrakte wie Ingwer, Citronella und Zedernholz ihren belebenden Duft, der wissenschaftlich bestätigt ist. Das spritzige Duschgel auf rein pflanzlicher Basis vermittelt Leichtigkeit zu jeder Tageszeit und reinigt die Haut mild, ohne sie auszutrocknen.