



# Was soll ich denn noch essen?

## "Hilfe, was soll ich denn noch essen?"

Diesen Hilferuf höre ich regelmässig in meiner Beratungsstunde. Vor lauter Informationen von Bekannten, Freunden, Fachstellen, Inseraten, Flyern, Internetinfos, Facebook, Magazinen und was es da noch alles gibt, ist die Verunsicherung grösser denn je.

"Hilfe, was soll ich denn noch essen?"... und die Einkaufsläden sind voller als sie je waren, das Angebot nicht zu übertreffen, die Alternativen unendlich, die Vorratsschränke, Kühlschränke, Tiefkühler zum Platzen voll. Und doch höre ich regelmässig die Aussage: "Hilfe, was soll ich denn noch essen?"

Erschreckend ist, dass es nicht am Überangebot der Nahrungsmittel liegt, nicht an der Angst vor Rinderwahnsinn, Salmonellen oder Pestiziden, sondern dass dieser Hilferuf aus Angst vor einer unkontrollierten Gewichtszunahme kommt. Dabei ist die Verunsicherung so gross, dass das normale Essbedürfnis und die Essenswahrnehmung zunehmend ausser Kontrolle geraten. Wenn ich die Ernährungspläne meiner Klienten angucke fällt mir auf, dass mengenmässig kaum (noch) etwas gegessen wird, Hungern ist angesagt, dazu eintönig und ohne jegliche Abwechslung. Die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper steht bei meinen Klienten oft im Vordergrund. Sie fühlen sich unwohl in ihrer Haut, fühlen sich unförmig und dick, obwohl die Wahrnehmung nicht immer der Realität entspricht (im Fachbegriff nennt man dies Körperschema-Störung).



Und dann lernen wir, respektive diese geplagten Menschen... ja genau, dann lernen sie wieder neu zu essen, und zwar ohne Angst, ohne Frust, ohne schlechtes Gewissen und OHNE unkontrollierte Gewichtszunahme!!!

Das Aha-Erlebnis: unbeschreiblich!!