

Mikrobiom



© Paulista / Fotolia

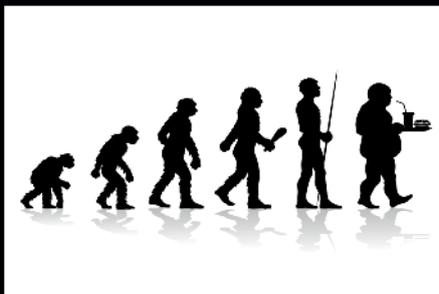
© Romolo Tavani / Fotolia

© Fiedels / Fotolia

© cevahir87 / Fotolia



Therapie



Prävention



Selbsthilfe

Spüren, was da wirklich is(s)t

Dem Hungergefühl auf der Spur

Sonja Mannhardt

Seit fast 30 Jahren fragen wir unsere Patienten, was sie denn glauben, woran es liegen könnte, dass sie so schwer abnehmen oder das Gewicht nicht halten können. Durch die Befragung tausender von Menschen wissen wir: Die Hauptschwierigkeiten, die Menschen selbst nennen, sind: „Ich glaube, ich habe ein Mengenproblem“ und „Ich kann das Naschen nicht lassen“. Wir haben es also nicht nur mit Genetik, mit fehlendem Ernährungswissen zu tun, sondern mit Körperwahrnehmung. Wir haben es nicht mit vermeintlich gesunden oder ungesunden Lebensmitteln, mit Nährstoffen und Bedarfen, sondern mit persönlichen Bedürfnissen zu tun^{1,2}. Das macht das folgende Thema in höchstem Maße relevant für alle adipösen Menschen, Menschen mit Lipödem und für alle prä- und postbariatrischen Patienten, denn auch ein verkleinerter Magen weiß von menschlichen Bedürfnissen nichts.

Unsere langjährige Erfahrung aus der ernährungspsychologischen Ernährungstherapie wollen wir in diesem Artikel mit Ihnen teilen und (R)AUSwege aufzeigen.

Lassen Sie uns auf Spurensuche gehen und spüren, was da is(s)t, anstatt wieder und wieder über gute und böse Lebensmittel und „die richtige Ernährung“ zu sprechen, denn das hilft nur bedingt weiter.

Körpersignale richtig deuten – (k)eine Selbstverständlichkeit?!

Roy, ein junger Mann, der sich gerne einer bariatrischen OP unterziehen möchte, antwortet auf die Frage: Wo spüren Sie denn Hunger? „Im Kopf!“ Frage an Sie, liebe Leser: Ist dort wirklich der Hunger? Im Kopf, oder ist dort vielleicht etwas anderes?

Eine junge Frau, die bereits operiert ist, sagt: „Ich kenne keinen Hunger. Den habe ich schon vor der Operation nicht gespürt.“ Ist das so, oder weiß sie einfach nicht, wie man Hunger empfindet und hat ein Leben lang nicht richtig hineingehört? Und ist dieses geschilderte Phänomen nur eine Frage des Gewichts, oder haben auch Schlanke mehr und mehr damit zu kämpfen, dass sie auf die einfa-

chen Fragen: „Was ist Hunger? Wo spüren Sie Hunger?“ keine Antwort wissen?

Kürzlich arbeitete ich mit einem schlanken Manager, der mir sagte, er habe den ganzen Tag keine Zeit zu essen und wenn er abends nach Hause käme, dann mache er sich über den Kühlschrank her. Das sei dann wohl Hunger. Nur: Ist das noch normaler Hunger, oder vielleicht schon etwas anderes?

Eine weitere schlanke Patientin mit gestörtem Essverhalten sagte mir „Ich spüre etwas im Magen, aber ich ignoriere was da is(s)t. Ob das jetzt echter Hunger ist oder nicht – keine Ahnung.“ Kinder in der Schule lernen was gesunde Ernährung in Form einer Ernährungspyramide sein soll, aber auch dort fragt niemand: „Wozu is(s)t Du und woher weißt Du, dass Du essen musst?“ Auch dort fragte ich 17 Jahre lang immer wieder: „Was ist Hunger? Wo spürst Du Hunger? Wozu haben wir denn Hunger?“ Sie wussten, dass Gemüse gesund und Schokolade wohl ungesund sei, aber häufig keine Antwort auf meine Fragen.



© Thomas Heimer - stock.adobe.com

Doch nicht nur das Startsignal für die Essensaufnahme scheint für Menschen immer diffuser und nicht mehr beachtenswert geworden zu sein, ähnlich verhält es sich mit dem Stoppsignal für Essen.

„Ich höre auf, wenn der Teller leer ist“, „Ich höre auf, wenn die Mama sagt es ist genug“, „Ich höre auf, wenn nichts mehr reinpasst.“ „Ich höre auf, wenn ich 200 kcal gegessen habe.“ „Man sagt, nach 20 Minuten sei man satt.“ „Ich wiege mein Essen ab und das esse ich dann.“ „Ich schöpfe nur die „richtige“ Handportion und dann höre ich auf“, „Ich esse tagsüber ganz normal, aber in der Nacht esse ich 10 Schokoriegel zwischen 2 und 5 Uhr und trinke Cola. Ich wiege so viel wie vor der Schlauchmagen-OP und habe noch immer kein Sättigungsgefühl.“ „Ich weiß nicht, wann es genug ist.“ „Ich weiß nicht, was satt ist.“

Was ist Sättigung? Wann sollten wir aufhören? Wie wird die Beendigung einer Mahlzeit reguliert? Ist das auch nur eine Frage von „übergewichtigen Patienten“, von „Adipösen“?

Ich kann mich noch gut an ein Bankett erinnern, als ich einen Medizin-Kollegen sah, der sich vom Buffet Unmengen an Essen auf seinen Teller lud. Ich sprach ihn an: „Du haust ja ganz schön rein, dafür, dass wir auf einem Adipositas-Kongress

sind.“ Er sah mich verärgert an und erwiderte: „Ich habe ja kein Gewichtsproblem.“ Frage: Gilt die Empfehlung für Mäßigkeit nur für Mollige?

Müssen sich folglich nur adipöse Menschen Gedanken rund um ihre Mengenregulation machen? Gelten Ernährungsregeln nur für Übergewichtige? Brauchen nur Übergewichtige Hilfe und Unterstützung bei der Mengenregulation und Hunger-Sättigungswahrnehmung? Wir meinen: Nein. Sprich: Da ist bei Vielen etwas ins Ungleichgewicht geraten.

In diesem Artikel wollen wir den Körpersignalen auf den Grund gehen. Wir verzichten in diesem Artikel ganz auf Wissenschaft und Empirie, sondern gehen diesen Phänomenen ganzheitlich auf den Grund, denn mit Studien kommen wir nicht weiter. Die Experten für diese Themen sind allein nur Sie selbst, doch das ist leichter gesagt als getan.

Menschen entscheiden immer mehr mit dem Kopf über ihre Nahrungsaufnahme, sie machen Diäten, folgen neuen Ernährungsreligionen, versuchen es mit Vernunft und Verzicht, rufen verzweifelt nach Wunderpillen, Ernährungsplänen, Ernährungsratschlägen und Rezepten, lassen sich operieren, in der Hoffnung, dass sie durch die Operation zu Wohl und Gleichgewicht kommen. Und immer häu-

figer kommen auch schlanke Menschen in die Praxis auf der Suche nach „Hilfe wegen Ernährungsproblemen“. Wir beobachten mit Sorge, dass sich Menschen nicht mehr als Experte ihres Tuns, Denkens und Fühlens sehen und sich immer mehr von sich selbst „entfernen“, sich und ihren Körper nicht wahrnehmen, ihren Empfindungen nicht trauen, glauben immer mehr von Experten wissen und erfahren zu müssen, ihre Gefühle nicht ernst nehmen, sie übergehen, oder sogar zum Feind erklären: „Ich muss gegen meinen Hunger kämpfen, ihn besiegen!“ Diesen Satz hören wir nicht nur von Übergewichtigen!

Viele Erkenntnisse, Studien aus Psychologie, Frühkind- und Entwicklungspädagogik, Psychosomatik, Philosophie und Theologie unterstützen obige Aussage: Der „moderne Mensch“, leistet und funktioniert, hat mittlerweile wenig Zugang zu seinen Bedürfnissen, wenig Zugang zu seinen Gefühlen. Er hört häufig nicht mehr in sich hinein, ob, was und wieviel er benötigt – ganz unabhängig vom Essen. Moderne Menschen sind häufig stark verunsichert und suchen im Außen nach Sicherheit und Orientierung. Der Zugang zu ihren echten, wahren Bedürfnissen und Gefühlen – auch die, die mit Nahrungsaufnahme in Verbindung stehen, geht verloren, mit allen sich daraus ergebenden Konsequenzen körperlicher, seelischer und geistiger Natur.

Erst wenn du spürst, was da is(s)t, kannst du gute Entscheidungen treffen.

Hunger, Heißhunger, Sättigung, Völle, Lustessen, Durst. Das sind Phänomene, denen wir auf den Grund gehen wollen, denn sie haben dem Menschen geholfen zu überleben – seit der Steinzeit. Sie sind nicht weg, sie sind nur überlagert von den inflationären Informationen über Gewicht und Gesundheit, die nicht weiterhelfen. Jeder kann sich besser wahrnehmen lernen, und wieder „spüren, was da is(s)t“ und wieder sein eigener ESSperte werden³.

Warum naturwissenschaftliche Erklärungsmodelle nicht wirklich weiterhelfen und nur SIE Meister ihres Spürsinn sind

„Theorie ist, wenn man alles weiß, aber nichts funktioniert.“

Praxis ist, wenn alles funktioniert, aber niemand weiß warum.

Hier ist Theorie und Praxis vereint: nichts funktioniert... und niemand weiß wieso!“

Albert Einstein

Zunächst die Frage: Wie haben Sie Auto fahren gelernt? Dadurch, dass Ihnen jemand den Motor von Autos erklärt? Was passiert mit Ihnen, wenn Ihnen jemand versucht zu erklären, was genau technisch passiert, wenn Sie einer Person eine SMS schreiben? Bringt dieses Wissen Ihnen irgendeine tiefere Erkenntnis? Können Sie diese in Ihr Leben nützlich und sinnvoll integrieren? Echtes Lernen geschieht hochgradig persönlich und ausschließlich durch eigenes Zutun. Das macht die Verbindung zwischen Theorie und Praxis nicht leicht, denn Auto fahren und Handy nutzen lernt man nur praktisch. Theorie ist ohne Praxis nichts, denn eine Theorie, die nicht praktisch im Leben Anwendung finden kann, ist Gedankenakrobatik (Swami Vivekananda). Auf der anderen Seite ist Praxis ohne Theorie häufig willkürlich und bleibt oberflächlich oder findet gerade dort Verkünder von vermeintlichen Lösungen, wo das Problem überhaupt nicht liegt.

Die Wissenschaft sagt: Die chirurgischen Verfahren beruhen auf den Prinzipien von Nahrungsrestriktion, Malabsorption und veränderten hormonellen Regulationsmechanismen. Insbesondere der Verlust des Hungergefühls ist es, was durchgängig als positiv erachtet wird⁴.

Ein besseres Verständnis der Regulation von Hunger und Sättigung erlangt mit der Erforschung von Ghrelin und Nesfatin_1 besondere Bedeutung. Ziel ist eine genauere Beschreibung der Regulationsmechanismen der Nahrungsaufnahme⁵.

Gerne bedient man sich auch der Neurowissenschaft. Das „Lexikon der Neurowissenschaft“ beschreibt Hunger als eine durch Nahrungsmangel hervorgerufene, angeborene Allgemeinempfindung, die beim Menschen subjektiv auf die Magengegend projiziert wird und einem vernetzten System neuronaler, hormoneller und metabolischer Ereignisse entspringt. Die Steuerzentrale sitzt im Hypothalamus. Besonders intensiv interagiert unser Gehirn mit dem Magen-Darm-Trakt⁶.

Einig ist sich die Natur- und Neurowissenschaft vor allem darin, dass Anfangs- und Endsignale der Nahrungsaufnahme hochkomplexe physiologische und zentralnervöse Regelsysteme sind und es um deutlich mehr geht, als um reine Kontrolle der Energiebilanz. Auch ist man sich einig, dass man noch weit davon entfernt ist, wirklich zu verstehen, was da is(s)t.

Auf der anderen Seite die Praxis mit ihren inflationären Lösungen:

Unsere Nahrungsregulation ist noch kaum erforscht, aber Tipps, Tricks, Ratschläge rund um Abnehmen, sowie Methoden um den „Hunger zu besiegen“ finden bei Google mehr als 200.000 Einträge. Doch das Thema „Hungergefühl“ kommt darin überhaupt nicht vor – es wird einfach vorausgesetzt, dass alle Menschen wissen, worum es dabei geht.

Wir finden unglaublich viele Fachartikel mit wissenschaftlichen Erklärungsversuchen und Begriffen wie Ghrelin, Leptin, Neurotransmitter, Blutzuckerspiegel und Insulin, Hypothalamus, Mikrobiom und Psyche.

Wir finden unzählige Tipps und Ratschläge, um weniger zu essen, das Richtige zu essen, Methoden um den Blutzuckerspiegel stabil zu halten, um „dauerhaft abzunehmen“, aber kaum bis keine hilfreichen, nützlichen und alltagstauglichen Informationen zum Thema, „Hunger empfinden“, „Aufhören zu essen“ oder „genug zu haben“.

Doch mal im Ernst: Hätte die Menschheit überlebt, wenn unsere Nahrungsaufnahme von wissenschaftlichen Studien oder Tipps und Ratschläge von Herr und Frau Irgendwer für Jedermann abhängig wäre?

Da wissenschaftliche Erklärungsmodelle kaum geeignet sind, dem Einzelnen echte Hilfe zur Selbsthilfe zu geben und praktische Tipps vollkommen am eigenen (Er)Leben und (Be)nötigen vorbeigehen, bleibt uns wohl nichts anderes übrig, als uns einer anderen Herangehensweise zu bedienen, eine, die nicht mit dem Verstand versucht ein Problem zu lösen, nicht generalisiert, nicht pauschalisiert, sondern einen anderen, weil individuellen und nicht-rationalen Lösungsweg geht: um Ihren eigenen, persönlichen Spürsinn.

„Probleme kann man niemals mit der gleichen Denkweise lösen, durch die sie entstanden sind.“

Albert Einstein

Obwohl es dazu noch keine Studien gibt, wage ich hier die These: Gerade weil viele Menschen sich mehr und mehr von Ihrer Selbstwahrnehmung entfernt haben und versuchen Probleme rund um ihr Gewicht und Essen denkend, rational zu lösen, verstehen Sie kaum, dass Probleme mit dem Essen vielleicht gerade durch die Abkehr von sich selbst entstanden sein könnten.

„Emotionen sind komplexe, größtenteils automatisch ablaufende, von der Evolution gestaltete Programme für Handlungen. Ergänzt werden diese Handlungen durch ein kognitives Programm, zu dem bestimmte Gedanken und Kognitionsformen gehören; die Welt der Emotionen besteht aber vorwiegend aus Vorgängen, die in unserem Körper ablaufen, von Gesichtsausdruck und Körperhaltung bis zu Veränderungen in inneren Organen und innerem Milieu^{8,9}“



© goluvooby - stock.adobe.com

Babys spüren, Erwachsene denken?

Wenn wir ein Kind an der Mutterbrust beobachten, dann sehen wir folgendes: Das Kind bestimmt eigenständig, wann es an die Brust geht und sich holt, was es benötigt und beendet auch selbstbestimmt die Mahlzeit, indem es von der Brust ablässt, den Kopf zur Seite dreht, den Mund verschließt. Dazu muss das Baby weder etwas über Nährstoffe, noch über Verdauung oder Ernährung wissen und die Mutter nichts über Kalorienzufuhr oder über Stoffwechselprozesse. Das Baby, das sich nähren lässt und die Mutter, die nährt, sind ein eingespieltes Team. Die Wahrnehmung von Hunger trifft auf ein adäquates Angebot und ein Stoppsignal zur Beendigung der Stillmahlzeit pendelt sich ein mit dem Versiegen einer sich an den Bedarf des Babys angemessenen Menge Muttermilch. Das Angebot regelt die Nachfrage, die Nachfrage regelt das Angebot und das Ganze wird „gesteuert“ vom Baby selbst, welches in der Lage ist, über sein Hungergefühl an Nahrung zu gelangen (Start-Signal) und über ein Stopp-Signal die Nahrungszufuhr zu beenden.

Doch nicht nur das Baby steuert diesen Prozess. Auch die Mutter ist ganz wesentlich an diesem ausbalancierten Nehmen und Geben beteiligt. Die Mutter muss, damit das Ganze im Gleichgewicht bleibt, sich auf das Kind einstellen, seine Bedürfnisse wahrnehmen, das Schreien richtig interpretieren und adäquat drauf reagieren. Kein Baby ist in der Lage sich selbst zu regulieren, sich selbst zu befriedigen. Jedes Menschenwesen muss zu Beginn des Lebens Co-reguliert werden, um nach und nach eine gute Selbstregulation zu entwickeln, dadurch, dass die Mutter das schreiende Baby „versteht“. Nichts an diesem eingespielten Prozess des Nährens und genährt Werdens ist rational gesteuert, nichts weiß das Baby über Ernährung und auch die Mutter vertraut voll und ganz der Natur, sich selbst, dem Kind und kann weder das Kind an die Brust zwingen, noch das Kind nötigen mehr aufzunehmen, als es möchte und doch: Wie durch ein Wunder geschieht alles genau so, wie es geschehen soll – wenn alles gut geht. Wenn das Kind schreit, kommt die Mutter und gibt dem Kind das, was es braucht. Doch in diesem sensiblen Zusammenspiel kann es leicht zu Störungen kommen.

Die Möglichkeiten auf sich aufmerksam zu machen, sind im vorsprachlichen Leben begrenzt. Das Kind schreit. Dieses Schreien muss von der Bezugsperson gehört, also wahrgenommen werden, dann interpretiert werden und anschließend adäquat darauf reagiert werden. Wenn ein Kind schreit, weil es Hunger verspürt benötigt es Nahrung, wenn es müde ist, Schlaf, wenn es traurig ist Trost.

Was wir heute wissen: Menschen, die in der frühen Kindheit nicht oder nur unzureichend Co-reguliert wurden, oder viel zu lange fremdreguliert wurden (verwöhnt), haben später Schwierigkeiten damit, sich im späteren Leben gut wahrzunehmen und gut selbst zu regulieren (auch Selbstkontrolle genannt). Das hat Konsequenzen, denn eine gute Selbstregulation ist eine wichtige Voraussetzung für gelingende Beziehungen zu anderen, zu sich selbst, für die Regulierung von Emotionen, Impulsen und Handlungen, für unsere Stressresistenz¹¹.

Die Fähigkeit zur Selbstregulation ist nicht angeboren¹², sondern entsteht in den ersten drei Lebensjahren durch Interaktion. Ihre Qualität wird durch die

Hier die Antworten unzähliger befragter Menschen:

Hunger ist ein unangenehmes, flaes Gefühl in der Magengegend, was sich sinnlich empfinden lässt. Wir sehen, hören, riechen, spüren. Wir hören evtl. ein Knurren, ein Grummeln, weil der Magen sich kontrahiert; wir fühlen, dass im Magen nichts mehr ist – sprich, wir können die Leere wahrnehmen.

Und was sehen wir?

Unsere Konzentration nimmt ab und vor unserem geistigen Auge erscheint Essbares. Sobald wir im Magen Leere empfinden und gleichzeitig an Essen denken, weil ein niedriger Blutzuckerspiegel dem Hirn sagt: „Wir benötigen Nahrung“, dann empfinden wir Hunger als Hungergefühl.

Und das ist ein gewolltes Erbe der Evolution! Der Mensch soll Hunger spüren, um das Überleben zu sichern, und dieses Gefühl muss unangenehm sein, sonst würde der Steinzeitmensch in uns wohl nie auf die Idee kommen zu jagen.

Es nützt folglich nichts, sich nur feste Essenszeiten anzutrainieren oder Diäten zu machen, die Ess-Pausen vorschreiben oder gar Essenszeiten festzulegen, denn das genügt nicht, die eigene Essensaufnahme zu regulieren. Rückfälle sind vorprogrammiert! Anstatt die ganze Aufmerksamkeit auf ein außen zu richten, geht gutes Wahrnehmungstraining den umgekehrten Weg. Sie lernen sich spüren und dann entwickelt sich ihr eigener Mahlzeitenrhythmus. Auffällig bei vielen Adipösen ist, dass sie keinen Rhythmus haben, keine Mahlzeitenstruktur, sondern einfach so in den Tag hinein essen, völlig losgelöst von ihrem Hungergefühl. Sie kommen häufig in die Beratung und nennen das „Chaos“.

Doch warum haben viele Menschen so große Schwierigkeiten mit ihrem Hungergefühl?

Unsere Beobachtungen:

- Menschen spüren zwar Hunger, nehmen diesen aber nicht als solchen wahr. Hunger ist ein leises Gefühl.

- Sie spüren Hunger als Hunger, ignorieren ihn aber, weil sie glauben, es sei falsch darauf zu reagieren, aus Angst zuzunehmen.

- Sie spüren Hunger deshalb nicht, weil es keine Tagesstruktur gibt und nicht Mahlzeiten den Tag strukturieren. Stattdessen werden immer wieder Kleinigkeiten gegessen, die den Hunger kaputt machen, weil dauernd gegessen wird.

- Menschen empfinden tatsächlich keinen Hunger und haben auch sonst größte Schwierigkeiten ihre Gefühle wahrzunehmen. Sie fühlen nicht, sie funktionieren.

Viele Betroffene haben schon früh gelernt:

Das was sie spüren und benötigen, wird von anderen bestimmt. Anderen mehr zu vertrauen, zu gehorchen, zu tun, was andere empfehlen, begleitet viele Übergewichtige schon ein Leben lang.

Kommen Sie zum Adiposittag 2019

Die zentrale Veranstaltung für Patienten und Selbsthilfe

Experten der Gebiete Medizin, Psychologie und Ernährung vermitteln aktuelle Erkenntnisse der Wissenschaft in verständlicher Form.



**Samstag, 31. August 2019
von 10:00-18:00**

Titusforum | Walter-Möller-Platz 2 | 60439 Frankfurt

Anmeldung und Programm unter
www.Adipositas-Tag.de



Und das hat Konsequenzen: Viele Menschen, die zu uns kommen, haben Schwierigkeiten mit ihrer Hungerwahrnehmung. Entweder essen sie viel zu häufig („Man hat ihnen ja gesagt viele kleine Mahlzeiten sind gesund“) und spüren keinerlei Hunger mehr; bis zu 20 Mal pro Tag etwas in den Mund schieben, das ist keine Seltenheit. Oder es gibt Menschen, die ihren Kopf benutzen und bestimmen, wann gegessen wird: „Hunger ist böse“, „ich darf jetzt nicht essen“, „ich will jetzt nicht essen“.

Spricht der Kopf übernimmt die alleinige Entscheidungsgewalt, der kleine Hunger bleibt ungehört. Nicht, wenn der natürliche Hunger sich meldet und nach Nahrung ruft, wird gegessen, sondern erst wenn der große Hunger, der Heißhunger, der Löwenhunger sich meldet, spricht unser Energietank auf absoluter Notreserve ist.

Und das beschreiben Menschen so:

- Ich kann mich nicht beherrschen.
- Ich verliere die Kontrolle, kann mich nicht mehr kontrollieren.
- Ich esse, was da ist und was schnell verfügbar ist.
- Ich esse zu schnell.
- Ich kann nicht mehr aufhören, esse viel zu viel.
- Am Ende habe ich so viel gegessen, dass mir der Bauch weh tut, mir schlecht ist und alle Bemühungen mein Gewicht zu regulieren wieder zunichtegemacht sind.

Diese Beschreibungen hören wir in der Beratung häufig und nicht deshalb, weil ein Mensch disziplinlos ist, sich nicht beherrschen kann, wie er es vielleicht schon mehrfach gehört hat und auch nicht, weil er essgestört ist, oder eine Selbstregulationsstörung hat, sondern weil dieser Mensch seit langer Zeit aufgehört hat, auf seinen feinsinnigen Hunger zu achten, ihn zu hören und wahrzunehmen und irgendwann glaubt, dass Heißhunger Hunger sei. Und dass dieser Löwenhunger so unkontrollierbar sei, er bekämpft werden müsse – ein Teufelskreis entsteht.

Anstatt bei Hunger zu essen, verbietet sich der „moderne Mensch“, den Hunger wahrzunehmen, schufftet der moderne Mensch ohne Benzin im Tank einfach weiter und nimmt Heißhunger damit billigend in Kauf.

Nicht selten kommt jemand in die Ernährungstherapie und sagt:

„Ich habe tagsüber keine Zeit zu essen. Ich esse das erste Mal erst, wenn ich abends nach Hause komme.“

Der moderne Mensch lebt um zu arbeiten und neuerdings als Perpetuum mobile, als Maschine, die ohne Energie zu benötigen, sich immerfort weiterbewegt und tadellos funktioniert ohne etwas zu brauchen.

Doch da macht der moderne Mensch die Rechnung ohne den Steinzeitmenschen in uns. Hunger ist das Not-Signal des Körpers, eine Art Reservelämpchen und ein Körperzustand, der noch eine Jagd zulässt. Wir können uns noch auf Nahrungssuche und Jagd konzentrieren.

Aber wehe, innerhalb von Stunden ist nichts da, dann erinnert uns der Körper sehr schmerzhaft und äußerst akut in Form eines Löwenhungers, Bärenhungers, Heißhungers, dass der Reservestoff jetzt gefährlich dem Ende nähert. Wir können nicht mehr von Gefühl sprechen. Heißhunger gleicht einem Trieb.

Kein Mensch dieser Erde kann in einem solchen Zustand noch vernünftig denken, vernünftig handeln, kontrolliert wählen, geschweige denn gemütlich, genüsslich, diszipliniert essen. Die Dämme sind sozusagen gebrochen.

Mensch (FR)isst und mutiert binnen kurzer Zeit vom Menschen zum Tier, das überleben will. Handlungen dienen dem Überleben und heißen dann Instinkt.

Jedliches Aufschieben von Hunger und ignorieren, dass unser Körper Nahrung braucht, Mahlzeiten auslassen, fasten oder Essenspausen zu machen, weil eine Diät das so will, birgt also die Gefahr in sich, dass man von Heißhunger heimgesucht wird.

Im Instinkt, der unser Überleben sichern soll, ist vernünftiges Nachdenken nicht mehr möglich. Klare Gedanken und rationale Entscheidungen sind nicht zu erwarten. Der Mensch wird zur Überlebensmaschine; spricht: Heißhunger kann nicht kontrolliert werden.

Aus zahlreichen Ernährungstherapien wissen wir, dass die Menge, die im Heißhunger verschlungen wird, häufig mit Leichtigkeit den gesamten Tagesbedarf überschreitet.



Menschen, die mit Heißhunger zu tun haben, beschreiben, dass sie die Kontrolle verlieren.

Sie essen zu viel, zu schnell und können keine rationalen Essentscheidungen mehr treffen, sondern essen einfach, was da ist.

Nicht was gegessen werden kann, ist im Fokus, sondern dass überhaupt gegessen wird, und zwar sofort!

- Kontrollverlust weil triebgesteuert
- Essgeschwindigkeit steigt weil Notfallprogramm
- Große Essensmenge, um den Bedarf schnell zu decken. Disziplinierte Mengenregulation ist nicht mehr möglich.

Alles ist im Heißhunger übersteigert und das hat nichts mit Disziplinlosigkeit zu tun, sondern mit einer sinnvollen Überle-

bensstrategie. Aus einem Gefühl wird im äußersten Notfall ein Instinkt (ein Überlebenstrieb), ein nicht bewusst gelenktes, aber richtiges (besonders lebens- und arterhaltendes) Verhalten.

Riesige Mengen werden im Heißhunger vertilgt und das ist daher kein Versagen oder gar psychologisch (darauf kommen wir noch), sondern logisch, eben weil Menschen regelrechte Überlebenskünstler sind!

Ernährungsberatung finden

Hier finden Sie professionelle Ernährungstherapeuten. Achten Sie auf die Zugehörigkeit zu einem der Fachverbände und entsprechende Zertifizierungen. Fragen Sie nach der Expertise im Bereich Adipositas bzw. Adipositaschirurgie. Ihre Krankenkasse informiert Sie über Möglichkeiten der (teilweisen) Erstattung von Ernährungsberatungen.

Adipositas-Verzeichnis

www.adipositas-verzeichnis.de/ernaehrungsberatung

Berufsverband Oecotrophologie e.V. (VDOE)

www.vdoe.de

Verband der Diätassistenten - Deutscher Bundesverband e.V. (VDD)

www.vdd.de

Deutsche Gesellschaft der qualifizierten Ernährungstherapeuten und Ernährungsberater e.V. (QUETHEB)

www.quetheb.de

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)

www.dge.de

Verband für Ernährung und Diätetik e.V. (VFED)

www.vfed.de

Aus einem leichten unangenehmen Gefühl in der Magengegend wird bei Missachtung ein richtiger Schmerz in der Magengegend, bohrend, nagend, krampfend, vielleicht einhergehend mit Kopfschmerzen, vielleicht mit Übelkeit und Zittern. Viele empfinden Kälte.

Im Heißhunger ist der Instinkt so stark, dass man nicht mehr wählen kann, sondern zielgerichtet meist nach sehr kalorienreichen oder süßen Hungerstillern Ausschau hält.

Es entsteht eine Art Tunnelblick, in dem für nichts Anderes mehr Platz ist, als für Nahrungsaufnahme. Automatisch denken Menschen im Heißhunger an Süßes oder Süßes in Kombination mit Fett, weil diese Nahrungsmittel die schnellste Befriedigung dieses Überlebenstriebs versprechen.

Den Startsignalen der Nahrungsaufnahme auf der Spur

Um eine gute Selbstregulation zu entwickeln, ist es unabdingbar, die Startsignale zur Nahrungsaufnahme unseres Körpers zu kennen und wahrzunehmen. Dies gilt für alle Menschen, aber insbesondere für adipöse Menschen, die ihr Gewicht reduzieren oder stabilisieren möchten. Doch auch Menschen nach bariatrischer Operation sollten gut in sich hineinspüren, ob sie noch eine Hungerwahrnehmung haben, oder zumindest die Leere des Magens noch empfunden werden kann. Dies ist uns wichtig zu betonen, denn mit Erschrecken stellen wir fest, dass mehr und mehr Patienten unter schweren Fehl- und Mangelzuständen leiden, weil sie schlichtweg ihre Nahrungsaufnahme vernachlässigen.

Fazit

1. Essen Sie, wenn Sie Hunger haben.

Hunger ist nicht unser Feind, sondern ein Freund, der uns geleitet, dann zu essen, wenn der Magen entleert ist und unser Körper wieder neue Energie und Nährstoffe benötigt.

2. Heißhunger vermeiden.

Da es schlichtweg nicht möglich ist, einen Instinkt zu unterbrechen, wäre es wesentlich klüger alles Erdenkliche zu tun, damit

es erst gar nicht zum Heißhunger kommt, sprich vorausschauend zu handeln und sich einen klugen Mahlzeitenrhythmus anzueignen. Und zwar nicht einen, den eine Diät vorschreibt, eine neue Methode, eine Freundin oder das Internet empfiehlt, sondern Ihrem Körper (gilt auch für die postbariatrischen Interventionen) und ihrem Alltag entspricht.

Eine kleine Übung zum Schluss, um sich besser wahrzunehmen und zu spüren was da is(s)t.

- Zünden Sie jedes Mal, bevor Sie etwas essen wollen, ein langes Streichholz an.
- Berühren Sie mit der freien Hand Ihren Magen und stellen Sie sich die Frage:
- Ist mein Magen leer? Höre ich ein Knurren, ist mir flau, spüre ich, dass da nichts mehr drin ist?
- Wann war die letzte Mahlzeit?
- Signalisiert mein Magen Hunger und ich denke gleichzeitig an Essen?
- Ist mein Hunger groß, mittel, klein?
- Ist das, was ich spüre noch Hunger oder schon Heißhunger?
- Habe ich noch Appetit auf „normales Essen“, oder setzt schon eine Gier auf etwas Spezielles (Süßes und schnell verfügbar) ein?
- Ist es weder Hunger noch Heißhunger, was ich spüre, sondern eine Empfindung, die sich nicht im Magen zeigt?
- Habe ich vielleicht Lust zu essen, ohne Hungergefühl?

Sollten Sie Unterstützung benötigen, so zögern Sie nicht und suchen Sie Hilfe bei einer erfahrenen Ernährungsfachkraft mit ernährungspsychologischer Kompetenz oder sprechen Sie Ihren Arzt oder Psychotherapeuten an.

Wir hoffen wir konnten Ihnen ein paar Denkipulse geben, die sinnvoll und nützlich für Sie sind und Sie dabei unterstützen, durch gutes "in sich hinein spüren" zu lernen selbst gut für sich zu sorgen.

Literatur

- 1 Mannhardt, S. 2000. The treatment of obese children. Is it possible to decrease BMI without any kind of nutritional regime, nor enforcing and supervising sport activity? Inter. J. of Obesity, Vol25, Supp 1
- 2 Kirschner, L. 2019. Wirksamkeit von individueller Ernährungstherapie. Auswertung der ETHOS-Studie. Noch unveröffentlicht.
- 3 Mannhardt, S. 2005. Spüren was is(s)t. E-Book.
- 4 Chiappetta S. (2016). Was bedeutet Erfolg in der Adipositaschirurgie? Adipositaspiegel 516-18
- 5 DGA (2010) S3 Leitlinie. Chirurgie und Adipositas. <http://www.adipositas-gesellschaft.de/fileadmin/PDF/Leitlinien/ADIP-6-2010.pdf> und http://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/088-001l_S3_Chirurgie_der_Adipositas_2010-abgelaufen.pdf
- 6 Hunger. Abgerufen 21.12.2018. <https://www.spektrum.de/lexikon/neurowissenschaft/hunger/5709>
- 7 Hunger. Abgerufen 10.10.2018 <https://de.wikipedia.org/wiki/Hunger>
- 8 Helena Flam (2002). Soziologie der Emotionen. Eine Einführung. UVK-Verlag, Konstanz
- 9 Wikipedia. URL. <https://de.wikipedia.org/wiki/Emotion>. Zugriff 30.3.2017
- 10 Bengel J. (2009). Handbuch der Gesundheitspsychologie und Medizinischen Psychologie. Hogrefe
- 11 BLE. Beachtung von Hunger und Sättigung <https://www.gesund-ins-leben.de/inhalt/beachtung-von-hunger-und-saettigung-29724.html>
- 12 https://kops.uni-konstanz.de/bitstream/handle/123456789/10409/Dissertation_von_Suchodoletz_09042009.pdf?sequence=1

Sonja M. Mannhardt,
Diplom Oecotrophologin

Praxis für psychologische
Ernährungstherapie &
Gesundheitsmanagement

Vereinigung der prof.eat
Ernährungstherapeuten
D-A-CH-I

Akademie für
Beratung und Philosophie GbR

Eisenbahnstraße 49
D-79418 Schliengen

info@sonja-mannhardt.de
<http://www.gleichgewicht4you.de>

Ausblick auf das kommende Jahr

2019

31. August

Adipositasstag &
15 Jahre AcSD e.V.

Frankfurt Nordwestzentrum

2. November

Adipositasstag Siegen

Siegen

2020

2. Mai

Adipositasstag
Adipositasstag zum
Frankfurter Meeting

Frankfurt Nordwestzentrum

Ende November

Frankfurt

Der Vorstand des AcSD e.V. freut sich auf euren Besuch!

www.Adipositas-Tag.de

Impressum

Verlag

AcSD e.V.
Kolpingstr. 28
65451 Kelsterbach
+49-172-7339440
Kontakt: magazin@acsdev.de

Herausgeber V.i.s.d.P.

Adipositaschirurgie Selbsthilfe Deutschland e.V.
AG Frankfurt, VR 13262
vertreten durch
Melanie Bahlke und Andreas Herdt

Redaktion und Layout

Andreas Herdt

Autoren

(mb) Melanie Bahlke
(ah) Andreas Herdt

Anzeigen

Kontakt: anzeigen@acsdev.de
Preisliste Nr. 4 vom 1.11.2018

ISSN 2510-0610

Druck

WIRmachenDRUCK GmbH, Backnang

Manuskripte/Rezensionsexemplare

Wenn Sie in unserem Magazin einen Artikel veröffentlichen möchten, dann senden Sie uns diesen bitte bevorzugt per Email zu.

Wir nehmen auch gerne Rezensionsexemplare thematisch relevanter Bücher oder Zeitschriften entgegen.

Unaufgefordert eingesandte Manuskripte und Bücher werden nicht zurückgesandt.

Rechtliches

Das Urheberrecht der Texte und Bilder dieses Magazins liegt bei den jeweiligen Autoren und Fotografen. Dem AcSD e.V. wurden von den Urhebern die notwendigen Nutzungsrechte für die Veröffentlichung eingeräumt.

Sollten Sie an der Reproduktion einzelner Artikel oder Ausschnitte interessiert sein, nehmen Sie bitte unbedingt vorab mit der Redaktion Kontakt auf. Je nach Fallkonstellation können wir Ihnen die Nutzungserlaubnis erteilen oder den Kontakt zu den Rechteinhabern vermitteln.

Bei Zitaten geben Sie bitte immer den jeweiligen Autor und als Quelle *Adipositaspiegel/AcSD e.V.* an.

Bildnachweis

S. 1, oben
© Paulista / Fotolia
S. 6/7, 4 links oben
© max dallocco / Fotolia
S. 26/27/27
© Alila Medical Media – stock.adobe.com
S. 34/35, 4 rechts oben, 1 unten links
© Romolo Tavani / Fotolia
S. 64/65, 5 links oben, 1 unten mitte
© Fiedels / Fotolia
S. 72/73, 5 links mitte
© Tatiana Shepeleva / Fotolia
S. 78/79, 5 links unten, 1 unten rechts
© cevahir87 / Fotolia
S. 88/89, 5 rechts oben
© fotogestoeber / Fotolia
S. 100/101, 5 rechts unten
© Andrey Popov / Fotolia
S. 29,32 - Bücherstapel
© Burnhead / Fotolia
S.69, S. 33 unten, S. 4, rechts unten
© Manuel Schönfeld / Fotolia

Alle weiteren Fotos, soweit sie nicht am Bild mit einem Urhebervermerk versehen sind, sind privat entstanden bzw. wurden von den Autoren der Artikel beigesteuert. Wir haben uns bemüht, für alle Abbildungen die Urheber zu ermitteln und zu nennen. Sollten Sie der Ansicht sein, dass wir Ihr Urheberrecht verletzen und können uns den Nachweis erbringen, dann kontaktieren Sie uns bitte direkt für eine Nachlizenzierung zu den üblichen Honorarsätzen.

Logistik

EVIM Gemeinnützige Behindertenhilfe GmbH
Wiesbaden
EKOM Hattersheim



WIRmachenDRUCK.de
Sie sparen, wir drucken!