

Sonja M. Mannhardt

## **Spüren was da wirklich is(s)t – Dem Stoppsignal der Nahrungsaufnahme auf der Spur**

**Schlüsselwörter:** Körperwahrnehmung, Gefühle, Selbstregulation, Völlegefühl, Sättigung

---

„Ich glaube, ich bin nicht normal. Ich spüre auch nach 20 Minuten nichts. Ich kann immer weiteressen, besonders, wenn es gut schmeckt.“ „Frau Mannhardt, ich habe keine Ahnung, wann ich aufhören soll zu essen. Ich habe kein Sättigungsgefühl!“ „Jetzt nach der OP spüre ich schon so etwas wie Sättigung in meinem Schlauchmagen. Wenn es stark pickst höre ich normalerweise auf, sonst muss ich mich übergeben.“ „Ich gestehe es Ihnen. Ich esse zwischen 2 Uhr nachts und 6 Uhr morgens mindestens 10 Schokoriegel, trotz Bypass. Ich kann einfach nicht aufhören. Daran ändert auch der Bypass nichts. Ich habe wieder zugenommen.“ Diese und etliche meiner Klienten scheinen ein Problem zu haben. Sie wissen nicht, wann es genug ist, vor der bariatrischen Operation nicht, aber offenbar auch nicht danach. Darum soll es im heutigen Artikel gehen, nachdem wir im letzten Jahr die Wahrnehmung der Startsignale genau betrachtet haben.

### **Stoppsignale der Nahrungsaufnahme. Kein Problem nur von Adipösen**

Ist das Problem von mangelnder Sättigung nur eine Schwierigkeit übergewichtiger Menschen? Googelt man „Kein Sättigungsgefühl“ so findet das Internet 149.000 Treffer. Googelt man allerdings „zu viel gegessen“, so findet man 14 Millionen Treffer! Das spiegelt sich auch in meiner Praxis wider, in der nicht nur Menschen mit Adipositas Hilfe und Unterstützung mit ihren Essproblemen suchen. Ich kann mich gut an Buffets an Kongressen erinnern, an dem sich auch

## Körperwahrnehmung\_Sättigung

schlanke Experten den Bauch vollschlugen und sich damit herausredeten, sie hätten kein Gewichtsproblem und müssen kein Maß halten. Wir alle kennen Feste und Kaffeekränzchen, sowie Beobachtungen im Freundes- und Bekanntenkreis, wo auch schlanke Menschen alles andere als vernünftig aßen, sondern sich bei diesen Gelegenheiten unverblümt der Völlerei hingaben.

Die Kunstgeschichte ist voll von Bildern der Völlerei. Am Bekanntesten ist vielleicht das Kunstwerk Schlaraffenland von Bruegel. Völlerei galt im Mittelalter lange Zeit als eine von 7 Todsünden. Ja es gab im Mittelalter sogar ein Gesetz, das es hohen Herrschaften verbot, den Gästen mehr als 36 Gänge aufzutischen. Als eine Kardinaltugend gilt die Mäßigung, doch wenn jeder das Maß halten beherrschen würde, wäre es wohl kaum eine und nicht der Rede wert.



Bei allen Dingen liebe die Mäßigung, eine Tugend,  
die schwerer ist, als sie scheint, aber notwendiger  
als irgend eine.

(August von Platen-Hallermünde)

Auch Filme handeln von Vielesserei. Zum Beispiel in „La Grande Bouffe“, was soviel heißt, wie das große Fressen, in dem die Maßlosigkeit am Ende in Gewalt umschlägt. Mediziner veranstalten auch heute noch sogenannte Symposien. Das waren in der Antike Zusammenkünfte von Gelehrten, die sich zu Gastmahlzeiten trafen und philosophierten, dabei so viel schlemmten, dass

man das auch Sauf- und Fressgelage nennen könnte. Und es gab Kulturen, das hatte man Federn, die benutzt wurden, um Erbrechen auszulösen, um danach weiteressen zu können. Soweit zur Völlerei, die keineswegs nur eine Schwierigkeit von Übergewichtigen darstellt, doch bis zum 2. Weltkrieg nur bei Reichen und Mächtigen zu Bauche schlug. Das Volk musste sich mit Dürren, Missernten, harten Wintern herumschlagen. Völlerei war ein Vergnügen der Wohlhabenden. Um ein ZUVIEL musste sich bis in die jüngste Zeit kaum ernsthafte Gedanken machen, denn Verknappung regelte das Übermaß über Hunderttausende von Jahren hinweg. Unsere Gene kennen kein Schlaraffenland.

Heute wird die Vielesserei neu gewertet und Menschen bewertet. Kein Symbol für Reichtum und Macht mehr, sondern wieder ein Makel. Schlankheitskult und Ernährungsvorschriften machen die Völlerei erneut zur „Sünde“ und wer kein Maß halten kann sieht sich oftmals angeprangert, mit Scham behaftet und fühlt sich nicht selten als charakterschwach und häufig sogar schuldig gegenüber sich selbst und gegenüber der Gesellschaft. Nicht selten hört man heutzutage vom schlechten Gewissen, wenn Menschen zu viel essen. Sie sagen dann „Ich habe gesündigt.“ Doch verurteilt werden groß teils nur die Adipösen. Man unterstellt ihnen einfach, dass sie zu viel essen, auch wenn sie es, wie viele meiner Patienten, gar nicht tun.

Was passiert da? Weshalb fällt es Menschen so schwer Maß zu halten mit und ohne Übergewicht? Weshalb klagen auch Schlanke darüber, dass sie sich manchmal „den Bauch vollschlagen“, „nicht widerstehen können“, „nicht wissen was genug ist“ oder sich sogar als Fresssack oder verfressen oder Nimmersatt bezeichnen?

Und was ist denn genug? Was sind die Stoppsignale der Nahrungsaufnahme?

## Körperwahrnehmung\_Sättigung

Kürzlich sah ich im Fernsehen mal wieder eine dieser vielzähligen und unsäglichen Sendungen zu Ernährungsthemen. Natürlich haben sich viele „Experten“ zu Wort gemeldet, aber eine qualifizierte Ernährungsfachkraft war mal wieder nicht dabei. Wozu auch: Das Ziel solcher Sendungen ist immer nach demselben Strickmuster. Ich erkläre Dir Deine Welt, was in Dir vorgeht und glaube, dass meine ach so tollen Information zu einer tiefen Erkenntnis wird, die Dich dazu bringt, Dein Verhalten zu ändern. Oder noch banaler: Ich erkläre dir die Welt, sage dir, was du tun sollst, damit ich dir etwas verkaufen kann.

### **Stoppsignale lernen sich nicht über den Verstand**

Doch hilft das wirklich? Lernen wir wirklich, indem wir Wissen anhäufen? Hilft es wirklich, wenn ein Experte oder eine App uns sagt, wie wir zu leben haben? Ändert das unser Tun und Handeln, indem uns jemand erklärt wie wir „funktionieren“? Und wer ist wir? Nur die Dicken haben etwas zu lernen, die anderen sind fein raus? Wie lernen wir Autofahren? Theoretisch oder praktisch? Wie lernen wir kochen? Theoretisch oder praktisch? Und wer hat etwas zu lernen? Nur die Übergewichtigen, die vermeintlich nichts wissen und alles falsch machen?

Ich meine: Alle sollten zuhören und lernwillig sein, wenn es um das Stoppsignal der Nahrungsaufnahme geht. Schade auch, dass man dazu nie MIT Menschen und auch nicht MIT Ernährungsfachkräften spricht, die täglich MIT Klienten darüber sprechen, sondern immer ÜBER ein generelles Thema über alle Köpfe hinweg.

Ich spreche hier nicht für alle Adipösen, für die Haltung aller Ärzte und Ernährungsfachkräfte, sondern nur stellvertretend für meine prof e.a.t. ESSperten Kollegen, die, wie Adipöse selbst, selten um unsere Meinung gebeten werden. Du musst, du sollst, du darfst nicht, ist einfach leichter als zuzuhören, was da is(s)t. So geht es Adipösen und auch uns Ernährungsfachkräften, die über

Tellerränder hinwegblicken. Erklären bringt aber nichts. Wir müssen zurück in die Steinzeit und zurück zu unserem je eigenen Spürsinn um zu begreifen, was da los is(s)t, bei dünn und dick. Dazu sprachen wir mit zigtausenden Menschen und haben dadurch Erkenntnisse gewonnen, die in keiner Studie und keinem Lehrbuch zu finden sind.

Im letztjährigen Artikel sprachen wir intensiv über die Startsignale unserer Nahrungszufuhr und dessen Wahrnehmung. Heute wollen wir uns den Stoppsignalen widmen und verstehen, was es da zu spüren und wahrzunehmen ist. Was ich Ihnen als Menü heute mitgebracht habe, ist folglich kein Expertenmenü und auch kein Wissenschaftsmenü, sondern ein Menü, das sofort satt macht, weil viele, viele Menschen, egal ob groß ob klein, dick oder dünn, krank oder gesund, jung oder alt daran mitgearbeitet haben und das seit mehr als 30 Jahren. Guten Appetit beim Lesen.

Zurück zur Sendung. Es ging um das „intuitive Essen“ des Menschen, ein Modell, das aus den USA zu uns herüberschwappt. Im Zentrum stehen die eigenen Körpersignale und das Aufgeben von Ernährungsregeln. Ich möchte nicht auf den ganzen Film eingehen, auf die Befreiung von Zwängen und rigiden Ernährungsregeln, und darauf, dass sogar schlanke Menschen massive Probleme mit ihren Körpersignalen haben, wie der Film in beeindruckender Weise zeigte, sondern auf etwas ganz Spezifisches:

Seit Jahren laufen Forschungen zum Thema Sättigung. Dem Phänomen wird intensiv auf den Grund gegangen. Den Zuschauern wurde ausführlich erklärt, was es mit unserem Sättigungsgefühl auf sich hat. Man erklärte den Menschen, den Zusammenhang zwischen Blutzuckerspiegel und Hunger-Sättigung, man sprach vom Hunger- und Sättigungszentrum im Hirn, man erklärte, dass der Magen zwei Sättigungshormone ausschüttet und man sprach vom 3. Hormon Insulin und vom 4.Sättigungshormon, das aus dem Fettgewebe ausgeschüttet wird und wie das Ganze im Gehirn ins Bewusstsein gelangt. Was mich in dieser Sendung zutiefst irritiert hat:

## Körperwahrnehmung\_Sättigung

Man sprach die ganze Zeit vom SättigungsGEFÜHL, gab aber den Teilnehmern keinerlei Hinweise, darauf, wie man dieses Gefühl wahrnehmen kann, denn: Gefühle SIND wahrnehmbar. Die Empfindungen und Wahrnehmungen machen erst Gefühle zu Gefühlen. Doch diese ganze Sendung über intuitives Essen sprach in den Erklärungen ausschließlich eine Wissenssprache, aber keine Gefühlssprache! Es ging um INTUITION, um intuitives Essen, aber alles wurde kognitiv erklärt! Es gab selbst in diesem Film nichts zum SPÜREN, nichts zum Erfühlen und damit wurde alles ad absurdum geführt. Esse intuitiv, aber was das ist, wie das geht, das musst du selbst herausfinden! So die Botschaft des Filmes. Echt jetzt? Und genau da entpuppen sich viele Experten selbst als Teil des Problems!

Wir können Gefühle doch nicht lernen, wenn wir sie rational erklären. Uns nützt es doch auch nichts, wenn wir Autofahren lernen, wenn uns permanent jemand erklärt, wie der Motor funktioniert!

Kann es also sein, dass die Wissenschaft Betroffene seit Jahrzehnten komplett im Stich lässt? „Suche dein Sättigungsgefühl“ „Hör auf wenn dein Sättigungsgefühl da ist“ „es dauert 20 Minuten, bis das Sättigungsgefühl sich einstellt.“ Das sind Sätze, die Betroffene seit Jahrzehnten hören. Und völlig verstörte Menschen mit gestörtem Essverhalten, Essstörungen und Adipositas sitzen in meiner und anderen prof e.a.t. Ernährungspraxen, und brauchen nicht selten gleich nach 10 Minuten ein Taschentuch, weil sie ihr Sättigungsgefühl nicht FÜHLEN können. Da stimmt doch etwas nicht.

Es kommen seit der Corona-Krise Dünne, die erneut in eine Essstörung geraten, weil sie nicht wissen „was eine richtige Menge ist“. Es kommen Kinder, die innerhalb weniger Monate 20kg zugelegt haben, „weil sie nicht satt werden“, es kommen Erwachsene, mit diversen Krankheiten, die mit Kalorien-Apps versuchen ihre Nahrungsaufnahme „in den Griff“ zu bekommen, weil sie keine Ahnung haben, wann sie aufhören sollen zu essen oder was es für ihre Krankheit heißt genug zu essen. Und Ernährungsapostel hantieren mit meinem Tellermodell herum und verkaufen

das was draufliegt als „richtige Menge“ für Jedermann! Nur, was hat das alles mit Sättigung FÜHLEN zu tun?

Corona bringt es noch mehr an den Tag: Das Stoppen der Nahrungszufuhr, als sichere Größe, als Sicherheit gebendes Element, als Möglichkeit sich zu kontrollieren und diese unsichere Welt gleich dazu, fällt vielen Menschen mehr als schwer, unabhängig vom Gewicht.

Also lassen Sie uns diese Phänomene mal ganz unwissenschaftlich fragend angehen, wie kleine Kinder, die nach dem Weg fragen, denn: Was nützen uns wissenschaftliche Erkenntnisse rund um Sättigung, wenn wir sie nicht in unseren Alltag integrieren können und etwas, was wir fühlen lernen sollen, dann doch wieder nur zerredet und erklärt wird? Lassen Sie uns bei NULL anfangen und gemeinsam auf Entdeckungsreise gehen.

### **Dem Völlegefühl auf der Spur**

Was wäre, wenn es gar kein SättigungsGEFÜHL gäbe? Was wäre, wenn die Evolution nur ein VÖLLEgefühl vorgesehen hat. Ein „Esse auf Vorrat, es könnte ja deine letzte Mahlzeit sein.“ Wie ist es sonst zu erklären, dass sowohl im oben beschriebenen Film, als auch in tausenden Beratungen der letzten 30 Jahren kein Mensch mir sagen konnte, wie sich das Sättigungsgefühl ANFÜHLT, aber jeder wusste was mit VölleGEFÜHL gemeint ist?

Hier eine Erklärung, die nicht der Wissenschaft entstammt, sondern den tausenden, Ernährungsberatungen, in denen nichts erklärt, sondern erst einmal gefragt wird. „Wie genau entscheiden Sie, wann Sie eine Mahlzeit beenden?“ Ich schaute tausendfach in ungläubige Gesichter, gefolgt von Sätzen wie: „Weil der Teller leer ist.“ „Weil die Mama sagt, ich soll aufhören“, „Weil der Bauch weh tut“, „wenn ich nicht mehr weiteressen mag.“ „Wenn die APP sagt, dass ich meine

## Körperwahrnehmung\_Sättigung

Kalorienschranke erreicht habe“, „wenn ich nach der Tellerregel meine Menge gegessen habe“. Keiner, nicht ein Einziger sagte mir: „Weil sich ein angenehmes Sättigungsgefühl einstellt, was mich daran hindert weiterzuessen.“

Stellen Sie sich vor, Sie wären ein Steinzeitmensch auf Jagd. Und tatsächlich, das Glück ist Ihnen hold und sie erbeuten nicht einen mickrigen Hasen, sondern einen Säbelzahn tiger. Glauben Sie, sie würden von diesem 450kg schweren Tier nur ein Häppchen essen, weil die Tellerregel dann eingehalten ist, oder würden Sie aufhören, wenn sich das „Sättigungsgefühl“ einstellt hat? Oder doch so viel reingeht? Wir müssen davon ausgehen, dass Menschen seit der Steinzeit nur ein Stoppsignal kannten, was ein Gefühl ist: Das VÖLLEGEFÜHL.

Ein Gefühl, das man tatsächlich fühlen, spüren, sinnlich wahrnehmen kann. Der Bauch, besser gesagt der Magen fühlt sich voll an. Er drückt, ist prall gefüllt, so prall, dass Gürtel weitergestellt und Hosenknöpfe geöffnet werden müssen. Wir werden kurzatmiger. Unser APPETIT auf Weiteressen ist versiegt. Kinder sagen mir: „Dann passt nichts mehr rein“, „Das Essen steht mir bis zum Hals, wenn ich weiteressen würde, dann müsste ich mich übergeben.“ Und es ist deutlich spürbar: Die Energie ist weg! Wir sind nicht aufgetankt, sondern schlapp. Wollen uns auf's Sofa legen, sind müde vom Essen. Das ist tatsächlich alles wahrnehmbar und spürbar.

Viele, viele Menschen, die zu mir in die Praxis kommen, deuten dieses Gefühl aber nicht als Völlegefühl, sondern als „Sättigungsgefühl“ und glauben, das ist das Signal, bei dem sie aufhören sollen zu essen. Doch was in der Steinzeit wohl ein evolutionär sinnvolles GEFÜHL gewesen ist, entpuppt sich im Schlaraffenland als trügerische Falle.

Menschen, die sich an diesem Gefühl orientieren, lassen sich operieren, weil sie glauben unfähig zu sein, ihre Nahrungsmenge selbst zu regulieren, oder sie irren von Diät zu Diät, von Experte zu Experte, von App zu App auf der Suche nach dem Sättigungsgefühl. Doch was, wenn dieses StoppGEFÜHL gar nicht existiert?

## **Ein SättigungsGEFÜHL gibt es nicht**

Kann man die Existenz von Sättigungshormonen fühlen, kann man den wieder ansteigenden Blutzuckerspiegel spüren? Ist es möglich, einen Menschen, der seinen Magen durch Vielesserei gedehnt hat, auf Dehnungsreize aufmerksam zu machen, die er gar nicht spüren kann?

Also wenn das Alles nicht fühlbar ist, nicht mit unseren Sinnen wahrnehmbar ist: Warum spricht man dann von SättigungsGEFÜHL, das man finden sollte? Wie kann man etwas finden, was vermutlich nicht existiert? Führt die Wissenschaft die Menschen damit nicht vollkommen in die Irre? Tagtäglich sehe ich verzweifelte Menschen auf der Suche nach Ihrem Sättigungsgefühl, doch ich denke: Unsere Gene sind so dermaßen auf eine verknappte Welt programmiert, dass die Evolution schlichtweg dieses Gefühl nicht vorgesehen hat. Zu hart war bis vor 2 Generationen das nackte, blanke Überleben in einer Welt, in der die Gefahr von ZU WENIG wohl stärker war, als die Gefahr des Übermaßes.

Was also tun, wenn es kein SättigungsGEFÜHL gibt? Was tun in einer Schlaraffenlandwelt, wo an jeder Ecke Beute zu finden und zu jagen ist und Völlerei bei guter Gelegenheit das Überleben sicherte?

Im Laufe der 30 Jahre Beratungserfahrung möchte ich Ihnen ein paar Aspekte der Mengenregulierung auf den Weg geben, die auch ohne Beratung vermittelbar sind.

## **Von Kindern lernen**

## Körperwahrnehmung\_Sättigung

Mama, ich habe keinen HUNGER mehr! Mama, ich MAG NICHT mehr! Mama ich WILL nicht mehr! Das sagen gesunde Kinder um zu entscheiden mit einer Mahlzeit aufzuhören. Sie entscheiden ihr Stopp an der Abwesenheit von Hunger, an einem abnehmenden Appetit oder mit einem eigenen Willen. Könnte es sein, dass genau das Sättigung ist? Der Moment, an dem der Hunger weg ist (dazu muss man aber Hunger kennen und ihn spüren können. Siehe Adipositaspiegel 2019). Appetit nimmt ab. Die Lust weiter zu essen versiegt oder man entscheidet mit dem Kopf die Mahlzeit zu beenden, bevor ein Säbelzahn tiger vertilgt ist.

Doch Sätze aus der Kindheit: „Iss den Teller leer“; „Diesen Löffel kannst du doch nicht liegen lassen“, „In Afrika hungern Kinder und du lässt etwas auf dem Teller liegen“, „Das ist doch nicht viel“, „Du verdirbst dir den Magen, wenn du zum Essen trinkst“, „Dessert bekommst du erst, wenn du das Richtige gegessen hast“, machen mit der Zeit dieses natürliche stoppen wollen kaputt. Relikte aus unserer Kriegsvorgängerzeit, wo Eltern und Großeltern noch gehungert haben, werden an Kinder weitergegeben und prägen noch heute die Ernährungserziehung in der Nation, so als wäre noch Krieg und damit erzeugen wir Krieg und Kampf bei Tisch. Nicht selten wird der Wille von Kindern noch heute gebrochen und dabei der Weg geebnet zum Übermaß und zum Leugnen des eigenen Spürsinns. Lernen wir das subtile Gefühl des „Mein Hunger ist weg“ als Stoppsignal zu deuten, anstatt bis zur Völle zu futtern. Lernen wir von gesunden Kindern und machen wir nicht kaputt, was noch ganz ist.

Und wenn wir operiert sind? Es gilt auch zu spüren! Gerade weil der Hunger kaum mehr wahrnehmbar ist und man evtl. an das Völlegefühl gewohnt war.

Vor dem „jetzt spüre ich etwas“ muss aufgehört werden. Nicht bis zum Piksen essen und auf keinen Fall gegen das Piksen und den Widerstand anessen, sonst dehnt sich der Schlauchmagen mit der Zeit wieder. Gegen den Widerstand anessen, ist dasselbe, wie wenn die Mutter sagt: Jetzt iss doch noch. Diesen Rest kannst du doch nicht liegen lassen. Wollen Sie dieses Brechen des eigenen Spürsinns erneut fortfahren? Niemand spürt besser als Sie, wann es genug ist! Auch mit

Schlauchmagen und Bypass. Es ist genug, weil Sie entscheiden ob Sie weiterhin einen Säbelzahn-tiger essen möchten, oder doch mit weniger als Voll zufrieden sind.

### **Die Augen sind gieriger als der Magen**

Wann isst man wohl mehr Menge? Mit geschlossenen Augen oder mit offenen? Diese Experimente wurden mehrfach unternommen. Der Mensch reagiert auf seine Sinne. Wenn er die Beute vor sich sieht, isst er sie auch auf. Sprich: Wenn wir mit verbundenen Augen essen, essen wir deutlich weniger als mit offenen. Und wir essen weiter, bis die Beute weg ist.

Das tun wir auch, wenn sich ein Suppenteller von unten immer wieder füllt. Ein Experiment, welches uralt ist. Wir essen weiter! Was lernen wir daraus:

Gerade WEIL wir nicht nur mit dem Spürsinn, sondern auch mit den Augen, die größer sind, als der Magen essen, sind wir „verführbar“.

Hier ein paar leicht umsetzbare Ideen, gegen die Verführbarkeit.

Wählen sie beim Einkaufen nur Kleistpackungen, denn was ausgepackt wird, wird auch weggeputzt. Kleine Teller sehen voller aus als große und gaukeln vor, man hätte eine größere Menge gegessen. Schließen Sie während des Essens häufiger mal die Augen und fühlen Sie in sich hinein. Sind sie wirklich noch hungrig?

### **Dehnungsreiz des Magens spüren lernen**

Wir wissen, dass der Magen sich durch die Nahrungsaufnahme dehnen muss, damit Dehnungsreize langsam Sättigungssignale ins Hirn senden. Doch was, wenn der Magen riesige Mengen gewöhnt ist? Richtig! Dann spüren wir nichts und es braucht eine ordentliche Menge, bis man etwas spüren kann! Viele Menschen warten auf diese Dehnungsreize, ohne zu beachten, dass evtl. der Magen schon so gedehnt ist, dass es eine zu große Menge benötigt, bis es spürbar wird. Für

## Körperwahrnehmung\_Sättigung

Menschen mit Magen hilft also nur: Nicht auf ein Spüren zu warten, sondern einfach vorher aufhören. Als Vorbereitung auf eine bariatrische Operation als Übung gerne nach 150g pro Mahlzeit. Und für Menschen nach bariatrischen Operationen? Da hilft nur eins: Aufhören wenn die geschöpfte Menge aufgegessen ist und der Verstand, der sich immer wieder sagt: Es ist genug, es ist genug, es ist genug und sich mit seinem „Ich bin aber nur mit viel mehr zufrieden“ oder mit seinem Naschwunsch dringend auseinandersetzen. Am Besten mit einer Fachkraft, denn alleine ist man meist alleingelassen mit alten Gewohnheiten, die man weder versteht, noch alleine lösen kann. Also lieber gleich zum ESSperten, bevor man wieder beginnt, gegen den Schlauchmagen oder nicht mehr vorhandenen Magen anzuessen.

### **Lang anhaltende Sättigung durch ausgewogene Mahlzeiten**

Viele glauben, dass es der Schlauchmagen oder der Bypass „schon richten“ wird mit dem Aufhören. Doch Sättigung ist sehr komplex. Wir sind anders gesättigt, wenn wir viele Kohlenhydrate essen, als wenn wir Eiweiß essen. Das hängt mit der Verdauung und Verweildauer im Magen zusammen. Wer viel Kohlenhydrate, also Nudeln, Reis, Kartoffeln, Brot und Naschis isst hat schneller wieder Hunger, als jemand, der viel Eiweiß isst. Wer also bereits vor der Operation seinen Teller umgestaltet und mit deutlich mehr Eiweiß und Gemüse füllt und Kohlenhydrate deutlich reduziert wird länger anhaltend gesättigt sein, als Kohlenhydratliebhaber. Und danach? Eine Tellerverteilung von 1/2 Eiweiß, 1/4 Gemüse und nur 1/4 Kohlenhydrate wird dann zur Pflicht um auch nur annähernd bis zur nächsten Mahlzeit gesättigt zu bleiben und um genügend eiweißhaltige Lebensmittel zu sich zu nehmen und nicht buchstäblich zu verhungern.

### **Feste Essenszeiten verbessern den Spürsinn**

„Ich habe keine Zeit zum Essen!“ „Bei mir ist jeden Tag anders“, „Ich habe keine Essenszeiten“,

„Ich esse nie in Ruhe am Tisch. Dazu komme ich gar nicht“. Das sind nur ein paar Sätze, die ich tagtäglich in den Beratungen höre, doch könnte es sein, dass genau diese Art des Umgangs mit sich, Teil des Problems ist? Der Stressstoffwechsel lässt grüßen.

Stellen Sie sich vor sie sind auf der Jagd nach einem Säbelzahn tiger oder auf der Flucht vor ihm, weil er jetzt hinter Ihnen her ist. Angriff und Flucht sind uralte Überlebensstrategien des Menschen. Der Stoffwechsel stellt sich um, um diesen Anforderungen gerecht zu werden. Überlegen Sie selbst: Wie sinnvoll ist es, dass man bei Flucht oder Angriff HUNGER spürt? Richtig! Gar nicht. Wir spüren ihn nur in Ruhe, denn er ist subtil und leise und auf der Jagd völlig unnütz.

Was bedeutet das in Übertragung auf heute? Ohne feste Essenszeiten in Ruhe wird es fast unmöglich den Hunger zu spüren und damit auch wahrzunehmen, wenn er weg ist. Wir bringen uns durch einen chaotischen Tagesablauf ohne Strukturierung durch Mahlzeiten förmlich aus dem Tritt, weil wir kaum mehr spüren was da is(s)t und wann es genug is(s)t. Menschen, mit festen Essenszeiten und einem verlässlichen Rhythmus haben es deutlich leichter, ihr Gewicht zu halten, als Menschen ohne Orientierung durch Mahlzeiten, weil sie nicht zur Ruhe kommen und ständig „auf der Flucht“ sind. Kennen Sie das? Kaum sitzen Sie Abends endlich auf der Couch, schon meldet er sich, vielleicht sogar als Heißhunger, weil Sie sich, ihren Hunger, ihre Bedürfnisse den ganzen Tag überhört haben.

Wenn es schon kein Sättigungsgefühl gibt, was uns spüren lässt, wann es genug ist, lohnt es sich zumindest das Hungergefühl und unsere anderen Gefühle wahrzunehmen, damit wir uns nähren können und spüren, wenn der Hunger weg ist und auch unsere anderen Bedürfnisse wieder genährt sind. Dazu braucht es feste Essenszeiten, vor und nach bariatrischen Operationen.

Einfach mal schnell zu sagen: Hören Sie auf ihr Sättigungsgefühl, wenn es dieses gar nicht gibt, bringt sie nicht weiter. Ein GENUG haben ist sehr vielschichtig und ein Problem damit

## Körperwahrnehmung\_Sättigung

nur sehr individuell zu verstehen und zu bearbeiten. Gewohnheiten zu ändern, Spürsinn zu entwickeln und Körpersignale zu beachten und zu spüren was da is(s)t, ist weder einfach, noch durch ein paar gut gemeinte Ratschläge zu erreichen. Auch lesen von Artikeln hilft nicht, eigene Widerstände zu verstehen, Gewohnheiten zu verändern.

Ihr Leben, Ihr Verhalten, Ihr Handeln, Denken und Fühlen muss ins Zentrum gerückt werden. Dazu braucht es tatsächlich eine ernährungstherapeutische Beratung und Begleitung. Gerne helfen wir Ihnen dabei eine Vertrauensperson zu finden, um sie auf ihren je eigenen, persönlichen Essweg zu begleiten. Viele Schwierigkeiten beim Essen mit und ohne Operation sind logisch, nicht alles ist psycho-logisch. Ein paar Stunden beim Ernährungstherapeuten helfen, sich, seine Gewohnheiten, seine Probleme bei Tisch und darüber hinaus besser zu verstehen und zu lösen. Gerade nach bariatrischen Operationen ist das sehr, sehr wichtig, denn der Kopf, der Spürsinn werden nicht mitoperiert und Gewohnheiten und alte, bewährte Handlungsmuster nicht wegoperiert. Vertrauen Sie sich einer Fachperson an, die mehr Fragen stellt, statt Antworten gibt und die mehr zu bieten hat, als Tipps und Pläne und Ratschläge.

### **Verfasserin/Verfasser**

Sonja M. Mannhardt, Diplom Oecotrophologin  
Praxis für psychologische Ernährungstherapie & Gesundheitsmanagement  
Vereinigung der prof.eat Ernährungstherapeuten D-A-CH-I  
Akademie für Beratung und Philosophie  
Eisenbahnstraße 49  
D-79418 Schliengen

[info@sonja-mannhardt.de](mailto:info@sonja-mannhardt.de)  
<http://www.gleichgewicht4you.de>