

Intuitives Essen

"Eine moderate Sättigung macht nicht träge"

Z+ EXKLUSIV FÜR ABONNENTEN



Beim intuitiven Essen geht es um bewusstes Genießen. So spürt man, wenn der Geschmack nachlässt und die Sättigung einsetzt. Wer es lernt, muss sich nichts mehr verbieten. Interview: Nora Voit

13. JULI 2021, 10:59 UHR

🔊 ARTIKEL HÖREN

CORNELIA FIECHTL

ist Ernährungspsychologin und lebt in Wien. Seit ein paar Jahren liegt ihr Schwerpunkt im achtsamen und intuitiven Essverhalten. In ihrem Podcast "Achtsam Essen" spricht sie über die Lust auf Süßes, Binge-Eating und Selbstliebe.

Eiweiße hui, Kohlehydrate pfui – das und vieles mehr vermitteln Diät-Ratgeber, Frauenzeitschriften und Fitness-Influencer. Eine neue Bewegung aus den USA will mit Ernährungsregeln Schluss machen. Beim intuitiven Essen geht es um die Fragen: Wie findet man zurück zum eigenen Körpergefühl? Die Ernährungspsychologin Cornelia Fiechtl erklärt, warum man sich nicht mit Essen belohnen sollte und wie man eigentlich merkt, dass man satt ist.

ZEITmagazin ONLINE: In den letzten Jahren stolperte man immer häufiger über den Begriff des intuitiven Essens. Was steckt dahinter?

Cornelia Fiechtl: Das Konzept kommt ursprünglich von US-amerikanischen Diätologinnen, die in ihrer Praxis gemerkt haben, dass ihre Klienten Ernährungspläne langfristig nicht umsetzen können – und vielleicht sogar zunehmen, obwohl sie abnehmen wollen. Also haben sie sich auf die Suche gemacht nach alternativen Ansätzen und sind im Bereich der Psychologie und der somatischen Intelligenz fündig geworden. Ihre Erkenntnisse haben sie in zehn Prinzipien zusammengefasst. Statt zu lernen, wie groß die Portion des Abendessens sein sollte, geht es dabei darum, Diätendenken abzulegen, einen neutralen Umgang mit Lebensmitteln zu erlernen, Sättigungssignale zu achten und Sport aus Spaß zu betreiben. Mittlerweile ist das Konzept Teil einer großen Bewegung, die für Anti-Gewichts-Stigmata steht. Unterm Strich soll es also darum gehen, wieder auf den Körper zu hören. So wie es Babys lernen, wenn sie geboren werden.

ZEITmagazin ONLINE: Das klingt befreiend. Warum braucht es diese Bewegung überhaupt?

Fiechtl: Intuitives Essen ist Teil der Body-Positivity- oder Body-Neutrality-Bewegung. Und das wiederum ist ein Gegentrend zu dem, was von uns in unserer Gesellschaft verlangt wird. Die Arbeitswelt wird schneller, weiter, höher. Dementsprechend steigen die stressassoziierten Erkrankungen und Symptome: Reizdarm, Unverträglichkeiten, psychische Erkrankungen, Erschöpfung. Der Gegentrend besinnt sich zurück auf die Achtsamkeit. Wer auf sich selbst schaut, kann beispielsweise den Unterschied zwischen Appetit und Hunger zu erkennen.

ZEITmagazin ONLINE: Worin liegt dieser Unterschied?

Fiechtl: Appetit tritt meistens sehr plötzlich auf. Ich gehe zum Beispiel an einer Bäckerei vorbei und rieche den Duft von einem frisch gebackenen Croissant. Oder sitze auf dem Sofa und erinnere mich daran, dass ich eine Packung Chips im Regal liegen habe und plötzlich habe ich Lust darauf. Das heißt, Appetit richtet sich auf bestimmte Lebensmittel. Echter Hunger entwickelt sich schleichend. Der äußert sich nicht im mentalen Verlangen, sondern in Körpersignalen, die für jeden Menschen unterschiedlich sind: Manchen knurrt der Magen, andere sind unkonzentriert, werden grantig. Oder ihnen wird übel.

Das Beste aus Z+

Smashed Potatoes

So werden Kartoffeln extra knusprig

[<https://www.zeit.de/zeit-magazin/wochenmarkt/2021-06/smashed-potatoes-kartoffeln-knusprig-backen-rezept>]

Gemüsecurry für Kinder

Buntes Curry, gar nicht schwierig

[<https://www.zeit.de/zeit-magazin/wochenmarkt/2021-07/gemuesecurry-rezept-kinder-kochen-familienleben-lieblingsessen-kokosmilch>]

ZEITmagazin ONLINE: Und wie merkt man, dass man satt ist?

Fiechtl: Gesunde Sättigung spürt man an einem wohligen Bauchgefühl. Auch die Intensität von Geschmack lässt nach, wenn man satt ist – das nennt sich "*Sensoric Satiety*". Achten Sie mal drauf: Irgendwann schmeckt eine Speise gar nicht mehr so gut wie zu Beginn. Es kann aber auch sein, dass ich genug Salat habe, aber noch Brot vertragen kann. Eine moderate Sättigung macht nicht träge, man könnte aufstehen und losjoggen.

ZEITmagazin ONLINE: Ich glaube, ich spreche für viele Menschen, wenn ich sage, dass sie sich nach dem Mittagessen eher nach einem Schläfchen fühlen als nach Ausdauersport.

Fiechtl: Das Hauptproblem ist, dass wir den Hunger sehr ausreizen. Im Stress des Alltags essen viele erst dann, wenn sie bereits riesigen Hunger haben. Dann essen sie so schnell, dass sie weit über den Hunger hinaus essen.

ZEITmagazin ONLINE: Kinder werden gerne als Positivbeispiel für intuitives Essen angeführt. Wenn Babys Hunger haben, schreien sie. Wenn sie satt sind, verweigern sie die Brust. Warum verlernen wir intuitives Essen im Laufe unseres Lebens?

Fiechtl: Aus ihrer Kindheit kennen viele von uns den Spruch: "Es wird aufgeessen, sonst gibt es morgen schlechtes Wetter." Oder sie sollten stets den Teller leer essen, weil nichts weggeschmissen wurde. In Zeiten der Nahrungsmittelknappheit, im Krieg zum Beispiel, hatten diese Glaubenssätze ihre Berechtigung. Heute ist das zumindest hier bei uns ein wenig anders. Jeden Tag werden ungefähr 300 Ernährungsstudien publiziert, wir werden regelrecht überschwemmt mit neuen Erkenntnissen. All diese Informationen führen dazu, dass wir uns immer weiter wegbewegen vom Körpergefühl und unsere Nahrungsaufnahme nur noch verkopft stattfindet.

ZEITmagazin ONLINE: Welchen Einfluss hat unser modernes Schönheitsideal?

Fiechtl: Eine große Rolle spielt die Diätkultur mit ihren Botschaften, wie wir auszusehen haben. Wenn ich in der Werbung ständig schlanke, blonde Frauen sehe, denke ich mir, ich muss dünn sein, damit ich auch in dieses Schema passe. Und wie komme ich dazu? Abnehmen durch Zügelung. Mit diesen Mechanismen verlerne ich, auf Körpersignale zu hören. Und je weniger ich auf diese Signale höre, desto mehr Heißhunger bekomme ich. Somit lerne ich: Ich kann meinem Körper nicht mehr vertrauen. Ein Trugschluss.

NÄCHSTE SEITE

Lebensmittel bewusst konsumieren

[<https://www.zeit.de/zeit-magazin/wochenmarkt/2021-07/intuitives-essen-ernaehrung-diaet-gesundheit-psychologie-cornelia-fiechtl/seite-2>]

Artikel auf einer Seite lesen [<https://www.zeit.de/zeit-magazin/wochenmarkt/2021-07/intuitives-essen-ernaehrung-diaet-gesundheit-psychologie-cornelia-fiechtl/komplettansicht>]