



## „Oft hat nicht der Körper Hunger, sondern die Seele“

Die Ernährungswissenschaftlerin und psychologische Beraterin **Brigitte Jenni** über Essgewohnheiten

### Ist Übergewicht ein nicht änderbares Familien-Schicksal?

Nein. Kinder übernehmen zwar die Essgewohnheiten ihrer Eltern und können sich nicht gegen eine falsche Ernährung wehren. Aber es gibt später immer wieder Abzweigungen von der Schnellstraße ins Übergewicht. Wir müssen nur den Blinker setzen.

### Das klingt theoretisch sehr einfach ...

Zu Anfang ist es schwer, Gewohnheiten abzulegen. Denn oft erkennen wir nicht die Ursachen für unser Verhalten. Dann hilft ein Ernährungsprotokoll: In welcher Situation esse ich, wie fühle ich mich? So entlarven wir, welchen Stellenwert Essen hat: Ist es Trost? Ist es ein Mittel gegen Langeweile? Oft

essen wir, um unsere Seele zu beruhigen oder um Spannungen abzubauen und nicht, weil wir Hunger haben.

### Und wie können wir das ändern?

Mit einem Alternativprogramm! Zum Beispiel einem Hobby oder ein Anruf bei der besten Freundin. Mit Stress oder Anspannung darf nicht mehr automatisch „essen“ gekoppelt sein. Dann erfüllt Essen auch bald wieder seinen ursprünglichen Zweck: Genuss, der satt macht.

### Welche Rolle sollte Ernährung in der Erziehung spielen?

Keine überbetonte! Gesundes Essen sollte eine Selbstverständlichkeit sein. Je unkomplizierter der Umgang mit Essen ist, desto besser.

durch das zu hohe Gewicht.“ Zufällig lesen sie in einer Zeitung über ein Ernährungsprogramm namens „Optifast 52“ ([www.optifast.de](http://www.optifast.de)). Das einjährige Therapiekonzept setzt auf eine dauerhafte Gewichtsreduktion durch gesunde Ernährung und Bewegung. Ärzte, Ernährungsberater und Psychologen begleiten und unterstützen die Teilnehmer während des Abnehmens in Einzel- und Gruppentreffen.

### „Endlich war ich nicht mehr nur die Dicke mit dem hübschen Gesicht“

Ingrid ist sofort Feuer und Flamme. Annekatriin zögert: „Ich wollte diese Entscheidung allein treffen. Doch ich wusste, dass es so nicht weitergehen konnte.“ Beide meldeten sich im Optifast-Zentrum an.

Die Herausforderung: In den ersten zwölf Wochen gibt es nur flüssige Nahrung. Pro Tag fünf Portionen, wahlweise als Suppe mit Tomaten- oder Kartoffel-Lauch-Geschmack. Als Erdbeer-, Vanille- oder Schoko-Shake oder als Puddingcreme. Dazu literweise Wasser und ungesüßte Tees. Nach drei Monaten wird pro Woche ein Nährstoff-Getränk durch eine gesunde Mahlzeit ersetzt.

Ein Vierteljahr ohne feste Nahrung. Wie geht das? „Es ist gar nicht so schlimm. Wir wurden lange von den Ernährungsberatern auf diese Phase vorbereitet“, sagen beide einstimmig.

Trotzdem träumt Ingrid Winkler nachts von Käsebröten. „Und ich hätte zwischendurch für ein Schwarzbrot mit Gurke alles gegeben“, räumt auch Annekatriin ein. Dann peppt sie ihre Getränke mit zerkleinerten Eiswür-

fel auf: „So schmeckte es zumindest fast wie ein leckerer Milchshake.“

Beim Abnehmen motivieren sich Mutter und Tochter gegenseitig, denn jede versteht die Durchhänger des anderen natürlich ganz genau. Beide gehen zwei- bis dreimal pro Woche ins Fitness-Center oder zum Nordic Walking – meist zu zweit. Und der Erfolg lässt nicht lange auf sich warten: Ingrid nimmt 25 Kilogramm ab, Annekatriin 22. Sie sammelt völlig neue Erfahrungen: „Früher war ich immer die Dicke mit dem hübschen Gesicht. Plötzlich interessierten sich Männer für mich, und Frauen beäugten mich missgünstig.“ Zwei ebenfalls übergewichtige Freundinnen ziehen sich allerdings zurück: „Für die war meine Diät Hochverrat.“

Und was sagt Vater Winkler zur Verwandlung? „Ich bin unglaublich stolz auf meine attraktive Frau und meine wunderschöne Tochter!“ Er hat alle Kosten übernommen. Das Programm inklusive Flüssignahrung und Betreuung kostet zirka 60 Euro pro Woche. In Einzelfällen zahlt die Krankenkasse.

### Haben Sie auch abgenommen?

Dann erzählen Sie uns bitte Ihre Erfolgs-Geschichte! Schreiben Sie an: Redaktion Laura, Stichwort „Schlank leben“, Burchardstr. 21, 20077 Hamburg

