

# Sofort ran an den Weihnachtsspeck

*Übergewicht und Wohlbefinden hängen zusammen, das sagt Brigitte Jenni, Psychologin und Ernährungswissenschaftlerin.*

MIT BRIGITTE JENNI SPRACH IDA SANDL

*Guetzli und Braten sind kaum verdaut, da zeigt die Waage auch schon ein paar Kilo mehr an. Frau Jenni, soll man das ignorieren oder sofort ran an den Speck?*

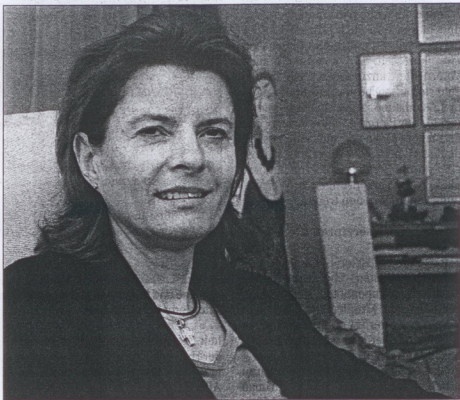
Am besten gleich etwas dagegen unternehmen, bevor sich der Speck festsetzt. Man kann zum Beispiel einen Reistag einlegen oder eine andere Tagesdiät, je nach persönlicher Vorliebe. Sofort bereinigen gilt ja nicht nur bei den Pfunden, es empfiehlt sich genauso bei einem Streit.

*Wieso macht eigentlich alles dick, was gut schmeckt?*

Das liegt daran, dass Fett ein Geschmacksträger ist, der auch die Aromastoffe etwa beim Fleisch hervorragend transportiert. Dazu kommt, dass alles, was mit einem Verbot belegt ist, besonders verlockend ist. Man kann die Psyche aber ein bisschen austricksen, indem man etwa den Schoggi-Stängel nicht schon vor der Mahlzeit isst, sondern erst danach. Oder indem man den grossen Heissunger gar nicht erst aufkommen lässt, sondern öfter eine Kleinigkeit zu sich nimmt. Obst eignet sich dafür sehr gut.

*Woran liegt es, dass manchen Menschen ein kleines Stück Schokolade reicht, während andere keine Ruhe finden, bevor die ganze Tafel weg ist?*

Dieses Nicht-mehr-Aufhören-Können hat oft mit einem stark schwankenden Serotonin-Spiegel zu tun. Der Serotonin-Spiegel will regelmässig mit Klein-



«Ich bin ein Gourmet», sagt Brigitte Jenni. Trotzdem hat sie seit 30 Jahren keine Fi-  
gurprobleme mehr.

BILD: KATHRIN SPYCHER

nen Portionen Essen versorgt werden. Passiert das nicht, weil man Mahlzeiten ausfallen lässt wegen Stress oder um Kalorien zu sparen, dann rächt sich das. Der Körper signalisiert keinen Stopp mehr, man isst zu viel. Das passiert häufig in der Entspannungsphase, besonders vor dem Fernseher. Ich selbst esse etwa alle drei Stunden eine Kleinigkeit.

*Trotzdem sind Sie beneidenswert schlank, 53 Kilo bei einer Grösse von 1,65 Metern.*

Das war nicht immer so. Vor etwa 30 Jahren brachte ich 30 Kilo mehr auf die Waage.

*Wie haben Sie es geschafft, so ab-*

*zunehmen und das Gewicht zu halten?*

Ich habe mein Leben umgestellt. Ich habe meinen Job gewechselt und mache heute etwas, was mir sehr viel mehr Spass macht. Ich habe auch gelernt, öfter mal Nein zu sagen, und umgebe mich heute mit Menschen, die mir gut tun.

*Dann hängen Psyche und Gewicht zusammen?*

Absolut. Nicht nur unser Körper will satt werden, auch unsere Psyche muss gesättigt werden. Essen ist häufig ein Ersatz, um gewisse negative oder unangenehme Gefühle nicht zu spüren. Man sagt ja nicht umsonst, ein voller Bauch studiert nicht gern.

*Und von Bewegung und Ernährungsumstellung halten Sie nichts?*

Doch natürlich. Es sind mehrere Faktoren, die beim Übergewicht zusammenspielen. Sich mehr bewegen und die Ernährung stärker auf Obst und Gemüse verlagern, sind dabei wichtige Punkte. Aber zentral ist die Frage, warum habe ich mir ein Essverhalten angewöhnt, dass mir selbst schadet. Ein anderer wichtiger Punkt ist auch die medizinische Seite. Vor jeder grösseren Diät, sollte man sich ärztlich untersuchen lassen.

*Hand aufs Herz, Frau Jenni, seit 30 Jahren haben Sie eine Idealfigur, müssen Sie sich nicht öfter mal kasteien?*

(lacht). Nein, ganz und gar nicht. Im Gegenteil, ich bin ein Gourmet.

## Gast im «Zischtigsclub»

Brigitte Jenni, geboren 1956, hat an der Universität Kiel Ernährungswissenschaft und Psychologie studiert. Seit 1999 lebt sie in Fruthwilen und führt hier mit ihrem Mann eine Praxis. Sie bietet ernährungspsychologische Beratung und Coaching an bei Übergewicht, Adipositas, latenten Essstörungen und bei ernährungsbedingten Erkrankungen wie Diabetis mellitus II oder Bluthochdruck. Brigitte Jenni arbeitet gerade an einem Buch mit dem Titel «Abnehmen beginnt im Kopf». Sie ist mehrmals in der Gesundheitssendung «Puls» des Schweizer Fernsehsenders DRS aufgetreten. Am Dienstag, 3. Januar, ist sie Gast im «Zischtigsclub» zum Thema Übergewicht, um 22.30 Uhr auf SF 1. (san.)