

ESSEN OHNE TYRANNEI



Links außen: Ernährungsberaterin Birgit Engert mit ihrer Tagesbeute, einem Käsebrötchen.

Links: Für den besonderen Appetit gibt es ausgetüftelte Gerichte wie diese Pilzroulade.

Rechte Seite: Über Schokolade und Tomaten gehen die Meinungen weit auseinander.

um sich gesund zu ernähren, vor allem seine Intuition oder Somatische Intelligenz. Letzteres ist die „besondere Fähigkeit unseres Körpers, uns über Signale der Bekömmlichkeit, aber auch anhand von Lust oder Abneigung zu zeigen, was er gerade braucht, was nicht, und was vielleicht sogar schädlich sein könnte“, schreibt Thomas Frankenbach in seinem Buch „Somatische Intelligenz“. Mit diesem hat der Ernährungs- und Gesundheitswissenschaftler, Psychotherapeut und Leiter des Fachbereiches Ernährung und Bewegung einer Rehaklinik in Hessen unter anderem Wissen, das Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) sowie im Ayurveda ist, wieder in das Bewusstsein der Allgemeinheit gerückt. So unterscheidet etwa über viele Jahrhunderte die ayurvedische Medizin hinsichtlich der Ernährung die drei Energie-Typen Vata, Pitta und Kapha, welche die Körperfunktionen steuern und bei jedem Menschen in unterschiedlicher Ausprägung wirken. Die Auswahl der Lebensmittel trifft hier jeder entsprechend seines Typs sowie nach seiner individuellen Verdauungskraft. Zudem berücksichtigen die traditionellen Ernährungskonzepte die genetische Konstitution und die Lebenssituation.

Darüber hinaus wissen wir seit 1999 zum Beispiel um die Wirkung des „Hungerhormons“ Ghrelin, das im Magen produziert wird und dessen Konzentration unmittelbar nach dem Essen sinkt. Steigt es allmählich wieder an, verlangt der Körper nach Nahrung. Ähnliches passiert auch bei der Überwachung des Blutzuckerspiegels sowie des Flüssigkeits- und Salzhaushaltes durch Enzyme und Botenstoffe in unserem Körper.

„Die Gründe dafür, warum wir verlernt haben, auf unseren Körper zu hören und daher auch eine eingeschränkte Körperwahrnehmung beim Essen haben, sind vielfältig. So wird zum Beispiel schon bei Kindern durch Fastfood oder Fertiggerichte der Geschmack verbildet“, sagt Engert. Dem könne man vor allem entgegenwirken, indem man mit frischen,

saisonalen und regionalen Lebensmitteln kocht. Ferner sind wir heute sowohl im Arbeitsleben als auch in der Freizeit vermehrt jeder Menge äußerer Reize ausgesetzt. „Alles ist schneller, alles ist leichter“, sagt die Ernährungsexpertin. Dagegen helfen nur ein gezieltes Training der Körperwahrnehmung mit entsprechenden Übungen sowie Sport. So gilt es etwa (wieder) zu erlernen, wie man achtsam isst – ohne ständig auf das Smartphone zu schauen, nebenher zu arbeiten oder fernzusehen. Dabei sollte man in erster Linie zur Ruhe kommen, dann bewusst schmecken und fühlen, was beim Essen in Nase, Mund und Magen vor sich geht. Dazu kann ich mir vor oder nach jeder Mahlzeit Fragen stellen, wie beispielsweise „Wie schmeckt mir mein Essen?“, „Wie reagiert mein Magen, mein Darm auf diese Speisen?“ oder „Warum esse ich weiter, obwohl ich satt bin?“.

„Das gezielte Training der Körperwahrnehmung soll auch das Essen als Ersatzhandlung etwa bei Anspannung, Trauer, Einsamkeit oder Konflikten – das sogenannte Emotional Eating – entlarven. Eigentlich sucht meine Psyche dann nämlich nach Ruhe, Trost, Zuneigung oder Unterstützung“, erläutert die Trainerin für Somatische Intelligenz. Das Wissen, warum ich esse, ob aus echtem biologischen Hunger oder nicht, schützt uns zudem davor, auf „unsere steinzeitlichen Gene“ hereinzufallen: Denn diese bergen in unserer heutigen Zeit, in der an nahezu jedem Ort und fast rund um die Uhr Essen verfügbar ist, die Gefahr, keine Gelegenheit zur Nahrungsaufnahme auszulassen, um für kommende Hungerzeiten gewappnet zu sein.

Text: Franziska Günther

Fotos: Kathrin Stetter, privat, Fotolia, Pixabay



Gegen das hundertste neue Ernährungsdogma steht das Prinzip der Somatischen Intelligenz: Der Mensch isst einfach, was Körper, Herz und Verstand ihm sagen

Können Sie sich noch daran erinnern, wie Sie als Kind vor einem Teller mit Bohneneintopf oder Spinat saßen und Sie diese Speisen einfach nicht aufessen konnten? Auch wenn der Teller noch so lange vor Ihnen auf dem Tisch stand und Sie es wieder und wieder versuchten. Und Ihre Eltern Sie immer wieder ermahnten, das es sich nicht gehöre, seinen Teller nicht leer zu lassen oder gar das Essen unberührt stehen zu lassen. Die meisten, denen es so ergangen ist, wollten damals sicherlich mit diesem Verhalten nicht die Grenzen ihrer Eltern austesten, sondern diese Lebensmittel haben ihnen nicht geschmeckt, haben im Extremfall sogar Ekelgefühle hervorgerufen, und sind ihnen nicht gut bekommen. Bis heute reagiert der Körper darauf jedes Mal mit Blähungen, Bauchkrämpfen oder sogar schlimmeren Symptomen. Dann hat er vielleicht eine Verdauungsschwäche und kann die in Hülsenfrüchten enthaltenen sogenannten komplexen Kohlenhydrate nicht verdauen, weil die Bauchspeicheldrüse die für die Aufspaltung notwendigen Enzyme nicht bereitstellt. Oder die im Spinat enthaltene Oxalsäure bildet zusammen mit körperl-

eigenem Kalzium Ablagerungen im Körper. Diese können sich insbesondere bei Menschen mit bestimmten Vorerkrankungen zu Nieren- oder Blasensteinen entwickeln.

Kulturell geprägte Gewohnheiten

„Kleine Kinder wissen in der Regel intuitiv, was ihnen bekommt oder nicht. Und sie wissen, wann es genug ist. So wenden sich schon Neugeborene, wenn sie genug Milch von der Brust ihrer Mutter oder aus der Flasche getrunken haben, zufrieden zur Seite und schlafen ein. Sie haben seit ihrer Geburt gewissermaßen einen kleinen Ernährungsberater in ihrem Körper sitzen, der unter anderem Hunger- und Sättigungssignale steuert“, sagt Birgit Engert, Ernährungscoach und Trainerin für Somatische Intelligenz in München. Doch das richtige Gespür dafür, wann man satt ist und was einem bekommt oder nicht, ist bei Erwachsenen in der Regel verloren gegangen oder es wurde ihnen sogar regelrecht

abzogen. „Unsere Ernährungsgewohnheiten sind heute vorwiegend kulturell geprägt, das heißt von unserer Bildung, Erziehung, vom Angebot und von unseren Moralvorstellungen“, erklärt Engert.

Wie richtiges Essen tatsächlich geht, wird uns zudem seit Jahren immer wieder aufs Neue durch den nächsten Ernährungstrend erklärt: Vollwert, viel Rohkost, kein Fett, Trennkost, Low Carb, High Protein oder nun vegan. Hinzu kommen die an sich richtigen zehn Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung für vollwertiges Essen und Trinken. Eine der bekanntesten ist etwa die Empfehlung, mindestens drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst am Tag zu verzehren. „Ebenso wie viele Diäten muss diese Regel nicht bei allen Menschen die gleiche Wirkung zeigen. Jeder Mensch ist anders, hat einen anderen Stoffwechsel und verträgt daher auch etwas anderes. Feste Regeln oder gar Dogmen stehen einer individuell bekömmlichen Nahrungsauswahl eher im Wege“, sagt die Ernährungsberaterin und Personal Trainerin.

Wie auch schon seine Vorfahren in Zeitaltern ohne Ernährungs-Apps, Diätbücher oder -kurse benötigte der Mensch,



Hotel – Almdorf-Spa – Restaurant Almgrill

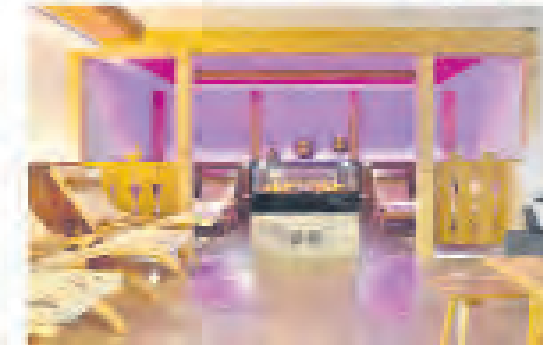
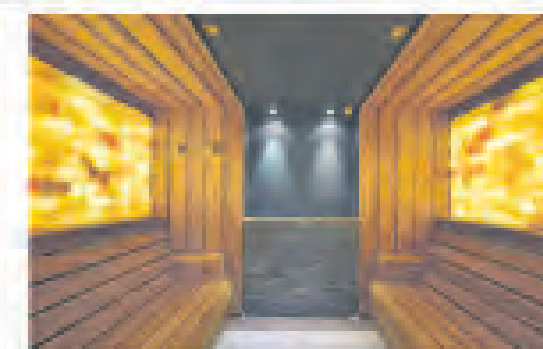
Das moderne 4-Sterne-Hotel empfängt Sie mit Herz und bayerischem Lebensstil in Parsdorf im Osten von München.

Neben 120 klimatisierten Zimmern bietet das Hotel neben dem urigen Almdorf-Spa das Restaurant Almgrill, Rosis Bar sowie Veranstaltungsräume für Hochzeiten, private Feste sowie geschäftliche Feierlichkeiten und Anlässe an.

Erb's Almdorf-Spa verfügt über ein Aromadampfbad, drei verschiedene Saunen, Infrarotkabine und eine Salzgrube mit Sole-/Vernebelung. Nach einem erholsamen Aufenthalt im Sauna- und Ruhebereich bietet sich Rosis Bar oder das Restaurant Almgrill für einen Besuch an.

In einem modern-alpinen Ambiente werden im Restaurant Almgrill leckere Spezialitäten vom Holzkohlegrill mit ausgewählten Fleischsorten, frischem Fisch und Gemüse vom Jaspisgrill serviert. Einmal im Monat wird zudem sonntags ein leckerer Brunch angeboten.

Das Team rund um die Gastgeberfamilie Erb freut sich auf Ihren Besuch!



Romantik-Wochenende im Hotel Erb im Osten von München

Erleben Sie einen romantischen Kurzurlaub zu zweit! Das Hotel Erb bietet die idealen Rahmenbedingungen für einen verträumten Aufenthalt vor den Toren Münchens. Unser Team wird Ihnen und Ihrem Partner einen unvergesslichen Aufenthalt arrangieren!

2 x Übernachtung
2 x Frühstücksbuffet inkl. Kaffeespezialitäten
1 x Welcome-Cocktail bei Anreise
1 x 4-Gang Candle-Light-Dinner im Restaurant Almgrill
1 x Flasche Prosecco im Zimmer
1 x süße Köstlichkeiten aus der Hotelküche
1 x Flasche Mineralwasser pro Aufenthalt
inkl. romantisch dekoriertes Zimmer
inkl. Parkplatz gratis (nach Verfügbarkeit)
inkl. kostenfreie Nutzung des Almdorf-Spa
inkl. Info-Material & Stadtplan
inkl. W-LAN gratis

pro Person

ab 149,- €



Best Western Plus Hotel Erb
Hotel Erb GmbH & Co. KG
Posthalterring 1 - 85099 Parsdorf
Telefon: 089/931100
Web: www.hotel-erb.de
E-Mail: info@hotel-erb.de
#almgrillimhotelerb
#bestwesternmuenchen