

«Nie wieder Heisshunger»

von Cora Besser-Siegmund

Bettina Diem
(Bild rechts)
Zürich
diem.bettina@gmail.com

Wenn man sich schon mal mit Ernährung und Gewichts-Reduktion auseinandergesetzt hat, so weiss man, dass die Meinungen darüber, was wirklich nützlich ist und dauerhaft hilft nach wie vor auseinanderlaufen.

Was mir gut gefällt, ist der Gesamtaufbau des Buches und vor allem die Hintergrundinformationen darüber, wie unser Gehirn und unser Hormonhaushalt aufgebaut ist und funktioniert.

So erklärt die Autorin beispielsweise wie Nahrung in unserem menschlichen System nicht nur als lebenserhaltende Massnahme, sondern auch als «Psychostoff» aufgenommen wird. Die Ideen, die Sie hier anschneidet gefallen mir sehr gut, besonders da erklärt wird, dass unser Essen auch erlebt werden muss, um entsprechend wichtige Botenstoffe auszusenden. Es werden auch wirklich treffende Metaphern angewendet, was geschieht, wenn man sich nach einem «erfüllten Leben» sehnt, sich an etwas nicht «sattsehen» kann, wenn wir «Lebenshunger» erfahren oder aber einen «Ohrenschmaus» (hier als Beispiel eines Konzertes) geniessen.

Es wurde mir beim Reflektieren dieser Vorstellungen richtig bewusst, was NAHRUNG eigentlich



Nicht umsonst leben wir gemäss Volksmund im frisch verliebten Zustand hauptsächlich von «Luft und Liebe». Das Verliebtsein erfüllt uns, wir scheinen wie in einer anderen Energie zu schwingen und sind voll und ganz «ausgefüllt».

Im Kapitel der «erfolgreichen Gehirnbenutzung» wird richtig beschrieben, wie unser Gehirn nicht in der Lage ist mit einem «NEIN» oder «NICHT» sinnvoll umzugehen. Etwas verwirrend finde ich dann, wie die Autorin in

einem Ihrer Beispiele (S.63) genau das Gegenteil macht: Es geht darum wie man an einem Buffet «standhaft» bleibt – nämlich – in dem man sich sagt «Mein Körper ist keine wandelnde Tupperbox» was ja leider eine Verneinung ist.

Ausserdem werden auch Tipps gegeben mit welchen Lebensmitteln sich Serotonin bilden kann. Hier wird ausschliesslich kohlenhydratreiche Nahrung empfohlen wie: Kartoffeln, Teigwaren und Reis. Nun ist es aber erwiesen, dass der Verzehr dieser «serotoninreichen» Lebensmittel nicht unbedingt den gewünschten Effekt erzielen wird, da als Vorstufe zur Bildung von Serotonin im Körper das Tryptophan unerlässlich ist. Generell gilt: In pflanzlichen Lebensmitteln steckt weniger Tryptophan als in eiweissreichen (tierischen) Lebensmitteln (Deutsches Institut für Ernährungsforschung).

Einige der Mentalübungen erzielten bei mir sehr gute Wirkung. So habe ich mit meinen inneren Steinzeitmenschen (den man sich «gestresst» auf Nahrungssuche und somit als Nahrungssammler vorstellt, der gerne mal zu kurz kommt) wie im Buch erläutert, einen Dialog aufgebaut um ihn/sie zu beruhigen und ihr zu erklären, dass genügend Nahrung vorhanden sei. Damit hat sich mein teilweise «gieriges» Essverhalten (eben gerade bei Stresssituationen) positiv verändert.