

10 Richtlinien für ein gesundes Essverhalten

1. Sei dir deines Hungers bewusst. Iss, wenn du moderat hungrig bist oder du merkst, dass deine Gedanken vermehrt ums Essen kreisen und du an die nächste Mahlzeit denkst und warte nicht, bis du ausgehungert bist.
2. Iss regelmäßig. Lass keine Mahlzeiten aus (iss mindestens alle 3 Stunden).
3. Erlaube dir, alle Lebensmittel zu essen (es sei denn, du bist allergisch oder hast andere ernste gesundheitliche Probleme).
4. Iss, was du wirklich möchtest und magst, aber sei dir dabei bewusst, wie sich Lebensmittel auf dich auswirken und was du möglicherweise nicht mehr in diesem Maße in deiner Ernährung benötigst (z. B. übermäßige Mengen Protein durch Magerquark oder Proteinpulver, sowie Unmengen an (vor allem rohem) Gemüse. Beides kann die Verdauung negativ beeinflussen und zu Blähungen führen).
5. Lass die innere Stimme los, die Lebensmittel in "gut oder schlecht" unterscheidet, los. Alle Lebensmittel sind gleichwertig. Wenn dein Körper nach etwas verlangt (egal ob Keks oder Apfel), dann kann es nicht falsch sein. Besonders in der Recovery wird dein Körper mehr nach süßen oder fertigen Lebensmitteln fragen- das ist völlig normal und absolut okay.
6. Für Mahlzeiten gilt: Eine Balance aus Proteinen, Fetten und Kohlenhydraten ist wichtig. Dein Körper benötigt alle diese Nährstoffe, um richtig zu funktionieren und effizient zu sein. Der Verzicht auf bestimmte Lebensmittel oder Nährstoffe kann zu physischen und psychologischen Problemen führen und tatsächlich Essstörungen auslösen.
7. Sei dir deines Sättigungsgefühls und deiner Zufriedenheit bewusst. (Du kannst viel essen und trotzdem nicht zufrieden sein.) Textur und Geschmack der Nahrung sind wichtig für die Zufriedenheit, und ausreichend zu essen ist wichtig, damit dein Körper das Gefühl der angenehmen Sättigung registrieren kann. Das Ziel ist, satt und zufrieden zu sein, aber sich nicht physisch unwohl zu fühlen. Solltest du, vor allem zu Beginn deiner Recovery, Probleme mit dem Sättigungsgefühl haben, kann das daran liegen, dass du dir schon lange nicht mehr zugestanden hast, bis zu diesem Punkt zu essen und das Gefühl der Sättigung bei dir negativ verknüpft ist. Lass dir und deinem Körper Zeit dich darauf einzulassen.
8. Wenn du stark über deinen angenehmen Sättigungspunkt hinaus isst, was vorkommen kann, beruhige dich mit dem Gedanken, dass dein Körper die überschüssige Nahrung verarbeiten kann. Wichtig ist, dass du deine folgende Mahlzeit nicht davon abhängig machst und weiterhin deine regelmäßigen Mahlzeiten einnimmst.
9. Genieße das Essen und finde Lebensmittel, die dich glücklich machen und deine Geschmacksknospen verwöhnen. Genieße Mahlzeiten mit Freunden. Und beleuchte auch andere schöne Dinge, die damit einhergehen, wie Gemeinschaft und Spaß.
10. Versuche neue Wege zu finden, um mit deinen Gefühlen und Gedanken umzugehen, anstatt dein Essverhalten dafür zu nutzen. (Z.B. "nicht essen", um mit dem Gefühl von Unzufriedenheit gegenüber deinem Körper umzugehen, "nicht essen" um sich besser oder besonderer zu fühlen oder um anderen zu zeigen, wie schlecht es einem geht").

Reflektionsbogen zum Ernährungsverhalten

Lies dir die folgenden Aussagen durch und reflektiere wie du dich selbst dazu einschätzt.

1= trifft absolut nicht auf mich zu

10= trifft voll auf mich zu

1. Ich bin mir meines Hungers bewusst. Ich esse, wenn ich hungrig bin, und warte nicht absichtlich, bis ich ausgehungert bin.

Wie ich mich einschätze (1 bis 10): ___

Erläuterung/ich mache das weil: _____

2. Ich esse regelmäßig und lasse nicht absichtlich Mahlzeiten oder Snacks aus.

Wie ich mich einschätze (1 bis 10): ___

Erläuterung: _____

3. Ich erlaube mir, alle Lebensmittel zu essen, und schliesse keine aus Angst aus.

(Dies gilt nicht für Lebensmittel, gegen die du allergisch bist oder die du aus gesundheitlichen Gründen nicht essen kannst.)

Wie ich mich einschätze (1 bis 10): ___

Erläuterung: _____

4. Ich esse, was ich möchte, und berücksichtige dabei auch Vielfalt in meiner Ernährung, sowie wie die Aufnahme von sowohl Kohlenhydraten, Eiweiß, und Fetten, als auch ausreichend Energie.

Wie ich mich einschätze (1 bis 10): ___

Erläuterung: _____

5. Auch wenn manche Lebensmittel mehr Nährwert haben als andere und als „gesünder“ gelten, erkenne ich an, dass alle Lebensmittel gleich sind und dass kein bestimmtes Lebensmittel allein dazu führt, dass ich zunehme.

Wie ich mich einschätze (1 bis 10): ___

Erläuterung: _____

7. Ich bin mir bewusst, wann ich satt und zufrieden bin, und empfinde Sättigung generell als angenehm.

Wie ich mich einschätze (1 bis 10): ___

Erläuterung/: _____

8. Wenn ich, nach meiner Meinung, zu viel esse (was passieren kann), zwingen mich nicht, das zu kompensieren, oder mache mir Vorwürfe, sondern akzeptiere es als etwas Menschliches, das passieren kann. (Oder hinterfrage, ob es wirklich zu viel war- woran mache ich das fest?)

Wie ich mich einschätze (1 bis 10): ___

Erläuterung: _____

9. Ich genieße das Essen und die Freude am Essen.

Wie ich mich einschätze (1 bis 10): ___

Erläuterung: _____

10. Ich treffe bewusste Entscheidungen, bestimmte Lebensmittel oder Mengen zu vermeiden, die mich körperlich schlecht oder krank fühlen lassen, nachdem ich sie gegessen habe. (Z.B. Blähungen oder Bauchkrämpfe durch zu viel Eiweiß oder Rohkost).

Wie ich mich einschätze (1 bis 10): ___

Erläuterung: _____

Abschließende Aufgabe: Reflexion und Umsetzung

Nachdem du die Einschätzung und Erklärungen für jeden Punkt abgeschlossen hast, reflektiere über deine Ergebnisse und beantworte die folgenden Fragen schriftlich:

1. Stärken und Verbesserungsmöglichkeiten:

Welche Punkte befolgst du bereits gut (Bewertung 8-10), und was trägt dazu bei, dass dir das gelingt?

Bei welchen Punkten siehst du Verbesserungsbedarf (Bewertung 1-7), und welche Herausforderungen siehst du dabei?

2. Priorisierung:

Wähle zwei Bereiche aus, in denen du etwas verändern möchtest.
Warum sind diese Bereiche wichtig für dich?

3. Ziele setzen:

Formuliere für die zwei ausgewählten Bereiche konkrete, erreichbare Ziele, die du in den nächsten zwei Wochen umsetzen möchtest. (Wenn dieser Punkt Schwierigkeiten bereitet, bringe ihn gerne mit in die nächste Sitzung).

4. Praktische Schritte:

Welche kleinen, praktischen Schritte kannst du unternehmen, um deine Ziele zu erreichen? (z. B. „Ich plane meine Mahlzeiten, um regelmäßiges Essen sicherzustellen.“) (Wenn dieser Punkt Schwierigkeiten bereitet, bringe ihn gerne mit in die nächste Sitzung).

5. Reflexion zur Veränderung:

Überlege dir, wie du feststellen wirst, ob du Fortschritte machst. Welche positiven Veränderungen erwartest du in deinem Essverhalten und deinem allgemeinen Wohlbefinden?

Ziel:

Diese Aufgabe soll dir helfen, achtsamer mit deinem Essverhalten umzugehen, realistische Veränderungen in deinen Alltag zu integrieren und eine gesunde Beziehung zum Essen zu entwickeln. Plane in zwei Wochen einen Rückblick ein, um deine Fortschritte zu reflektieren und neue Ziele zu setzen.