



# INTUITIV UND FLEXIBEL ESSEN, DIÄTEN VERGESSEN

## *Die wissenschaftlichen Hintergründe auf einem Blick*



Dieses Handout dient dir zur Verdeutlichung, warum es sich auch aus wissenschaftlicher Sicht lohnt, den Diätwahn endlich hinter dir zu lassen und in ein befreites Essverhalten zu starten.

### **DIE WICHTIGSTEN PUNKTE:**

Du wirst Studien kennenlernen, die dich über die zahlreichen Vorteile des intuitiven Essens aufklären.

Du wirst Fakten kennenlernen, die erklären, warum Diäten langfristig nicht funktionieren können.

Du wirst verstehen, wieso du wieder mit deinem Körper zusammenarbeiten darfst, um langfristig erfolgreich abzunehmen.

Du wirst erfahren, was dein Hormonhaushalt mit dem Abnehmen zu tun hat und warum das Hunger- Hormon Ghrelin zu deinem Freund werden sollte.



Zu Beginn deiner Reise bist du voll motiviert, durchzustarten und kannst es nicht erwarten, die Diätgedanken endlich hinter dir zu lassen. Dieses Handout wird dir nochmal einen extra Motivations- Boost mitgeben, indem du mit genügend wissenschaftlichem Hintergrundwissen verstehst, warum Diäten nicht funktionieren können und intuitives Essen der richtige Weg zu deinem Wohlfühlgewicht ist.

Kennst du das: Du startest in eine neue anstrengende Diät und innerhalb kurzer Zeit verlierst du Gewicht? Sobald du dein Diät-Verhalten wieder schleifen lässt, steigt dein Gewicht jedoch wieder an – häufig sogar über das Ausgangsgewicht hinaus. Durch die Diätvorgaben und den damit einhergehenden Verzicht trainierst du dir an, deine Körpersignale zu ignorieren. Das kann auf Dauer nicht gut gehen, denn dein Körper ist schlauer als du denkst. Er merkt sich, dass du ihm einst so viel verweigert hast und lagert nach einer Diät direkt vermehrt Fett ein, um sich für die nächste Durststrecke zu wappnen. Diese Fetteinlagerung passiert häufig durch Heisshunger-Attacken, in denen du dich überisst. Das ist der Start in die Negativspirale. Frustration, ein angespanntes Essverhalten und Gewichtszunahme sind die Folge.

### **Wichtig:**

Es ist nicht dein Fehler, dass Diäten scheitern! Dein Körper ist so mächtig, dass du niemals gegen ihn arbeiten kannst. Jeder Versuch, deine Körpersignale zu missachten, wird dich nicht zu deinem Ziel führen und du wirst niemals dein Wohlfühlgewicht dauerhaft erreichen können, wenn du gegen die Signale deines Körpers kämpfst. Und eigentlich möchtest du doch eine liebevolle Verbindung mit diesem “Wunderwerk Körper” aufbauen, oder?

**Mithilfe deiner Reiser zum Wohlfühlgewicht-Programms lernst du, wieder mit deinen körperlichen Bedürfnissen zusammen zu arbeiten. Du lernst das Hunger- und Sättigungsgefühl als deine Freunde kennen und erschaffst dir mit ihnen gemeinsam langfristig dein Wohlfühlgewicht.**

Es gibt zahlreiche Langzeitstudien, die wissenschaftlich nachweisen, dass Diäten langfristig scheitern und häufig sogar in einer Gewichtszunahme enden. Neben dem häufig ausbleibenden Abnahmeerfolg hat das Diätverhalten etliche negative Auswirkungen auf deinen Körper. Die verringerte Kalorienzufuhr verändert deinen



Hormonhaushalt, dieser kommt aus dem Gleichgewicht und dein Körper schaltet den Stoffwechsel auf Sparflamme. Aus biologischer Sicht macht das eine Gewichtsabnahme, geschweige denn, diese zu halten, fast unmöglich. Wir und die Wissenschaft wissen also: Einem entspannten Essverhalten, frei von Verboten und Zwängen und dem Jo-Jo Effekt, steht dank intuitivem Essen nichts mehr im Wege.

## Hast du jemals darüber nachgedacht, ob dein Hormonhaushalt eine Rolle bei deinem Versuch, abzunehmen, spielt?

Nein? Ich früher auch nicht! Bis ich mich in meine Medizinische Ausbildung mit dem menschlichen Körper beschäftigt habe. Diese spannenden Erkenntnisse möchte ich dir nicht länger vorenthalten: Eine Studie aus dem Jahr 2015 beschäftigte sich mit der Veränderung von Hormonen durch das Diäthalten. Die Frage war, inwiefern der Hormonhaushalt eine Rolle für die schnelle Zunahme nach Diäten spielt. Die Ergebnisse zeigen, dass der künstlich herbeigeführte Gewichtsverlust zu einer deutlichen Veränderung des Hormonspiegels führt. Die **Hormone Leptin** und **Insulin** sinken und es kommt zu einem Anstieg deines **Ghrelin**-Spiegels.

**Leptin** ist das Hormon, das sich um dein wahrgenommenes Sättigungsgefühl kümmert. Wird es durch Diäten vermindert ausgesendet, empfindest du immer weniger Sättigung. Das Resultat: Du isst immer weiter oder empfindest häufig **enormen Essensdrang – Fressattacken** sind somit vorprogrammiert. Dieses Prinzip verhält sich ähnlich mit deinem Insulinspiegel. Insulin ist ein Hormon, welches dein Sättigungsgefühl fördert. Sinkt auch dies durch Diäten künstlich, hast du einen Grund mehr, warum du immer weiteressen möchtest.

Bei dem Hormon **Ghrelin** verhält sich das in umgekehrter Richtung. **Ghrelin** ist das Hormon, das dafür sorgt, dass du vermehrt Hungergefühle entwickelst und dein Sättigungsempfindung gehemmt wird. **Die Studie zeigt uns, dass durch Diäten der Ghrelinspiegel steigt.** Dadurch bleibt dein Hungergefühl bestehen, ein gesundes Sättigungsgefühl tritt nur kaum oder erst sehr spät ein und du möchtest einfach immer weiter essen.

Die Auswirkung von Diäten auf deinen Hormonhaushalt kann man also wie folgt zusammenfassen: Sobald du eine Diät machst hast du ein immer grösser werdendes Verlangen nach Essen, gleichzeitig wirst du aber auch weniger schnell satt.

**Merkst du, dass das eine erfolgreiche Abnahme durch Diäten fast unmöglich macht?** Sogar ein Jahr nach



dem anfänglichen Gewichtsverlust kehrten die Werte der Studienteilnehmer noch nicht zur Ausgangslage zurück.

Ich kann verstehen, wenn du dich bereits jetzt fragst, wieso du überhaupt mal eine Diät gemacht hast.

## Du machst eigentlich gar keine Diät, sondern nimmst dir nur manchmal vor, etwas weniger zu essen?

Eine weitere Studie mit ihre Teilnehmer vom Zeitraum der Pubertät bis ins junge Erwachsenenalter, sie vergleichen die Gewichtsentwicklung der Teilnehmer, die eine strikte Diät halten, mit den Gewichtsentwicklungen anderer Teilnehmer, die andere Massnahmen treffen, um schlank zu bleiben bspw. kleinere Portionen essen, mal eine ganze Mahlzeit auslassen, oder rauchen, anstatt zu essen. Die Ergebnisse zeigen, dass es keinen Unterschied gibt und aus beiden Versuchen "schlank zu bleiben" eine erhöhte Gewichtszunahme resultiert. **Sobald du also anfängst, deinen Körper auszutricksen** und ihn dadurch nicht mit ausreichend Nahrung versorgst, **kann das direkt in einer Gewichtszunahme enden.**

## Wusstest du, dass ein Diätverhalten ein Risikofaktor für emotionales Essen ist?

Studien zeigen, **das emotionales Essen als Reaktion auf negative Emotionen** oder Stress eine mögliche Erklärung für die Gewichtszunahme bei vielen Diäten ist. Tatsächlich wollten **Diäthaltende** bei der Belastung durch negative Emotionen in verschiedenen Experimenten mehr essen als Nicht- Diäthaltende. Es wurde also festgestellt, dass verstärktes emotionales Essverhalten eine Folge von Diäten sein kann. Ausserdem wurde erkannt, dass Diäthaltende den Kontakt zu ihrem **Hunger- und Sättigungsgefühl verlieren**, das stellt somit einen **zusätzlichen Risikofaktor für die Gewichtszunahme** bei Diäten dar. Die Studie rät übergewichtigen Menschen, sich nicht auf kalorienreduzierte Diäten zu konzentrieren, sondern viel mehr auf die Fähigkeit, ihre Emotionen regulieren zu können.

## Aber wie weisst du, dass intuitives Essen wirklich funktioniert?

Intuitives Essen ermöglicht es dir, dein genetisches Idealgewicht zu erreichen, indem du mit deinem Körper zusammenarbeitest. Da es sich hier um **die natürlichste**



**menschliche Ernährungsform** handelt, ist es hilfreich, sich an den Kleinsten unserer Gesellschaft zu orientieren.

**Gesunde Babys und Kleinkinder** wissen automatisch und auf ganz natürliche Weise, wann sie Hunger haben und wann sie satt sind und tragen zudem ihr genetisches Idealgewicht. Erwachsene haben häufig durch äussere Einflüsse und Gewohnheiten verlernt, echte Hungersignale zu erkennen und bei angenehmer Sättigung mit dem Essen aufzuhören. Du hast jedoch all **das Wissen bereits seit deiner Geburt in dir**. Mit der Zeit und durch Vorgaben aus deinem Umfeld hast du dir diese natürliche Verbindung zu deinem Körper **abtrainiert**.

In den ersten Forschungen rund um intuitives Essen wurde die Intuitive Eating Scale (=IES) entwickelt, welche dabei hilft, intuitive Esser zu definieren. Auch du machst dir Elemente daraus zu Nutze, um sie für die Erfolgsmessung deines Programms einzusetzen.

Je erfolgreicher man intuitiv isst, desto höher ist der IES-Wert. Mittels hohen IES-Wertes konnten folgende positive Auswirkungen auf den Körper wissenschaftlich nachgewiesen werden:

- Geringerer Body-Mass-Index (BMI)
- Niedrigere Blutfettwerte
- Geringeres Risiko für Herzerkrankungen
- Abwechslungsreichere Ernährung
- Höhere Körper- und allgemeine Lebenszufriedenheit

Ausserdem wurden die Ergebnisse aus 24 Studien zum Thema “intuitives Essen” zusammengeführt und so konnten weitere Auswirkungen eines hohen IES-Werts auf den psychischen Zustand festgestellt werden:

- Höhere Körperwahrnehmung und Zufriedenheit
- Positive emotionale Lebensweise
- Bedingungslose Selbstachtung und Optimismus
- Psychische Belastbarkeit
- Stärkere Motivation zum Trainieren, wenn der Fokus eher auf Genuss als auf Schuld oder Aussehen liegt

**Wieso spielt Achtsamkeit und die bewusste Nahrungsaufnahme eine so grosse Rolle beim flexiblen, intuitiven Essen?**



Eine im Jahr 2017 publizierte Literaturarbeit untersuchte 68 Studien mit dem Ziel, Achtsamkeit, achtsames Essen und intuitives Essen in Beziehung zu einer Veränderung des Essverhaltens stellen zu können. Die Ergebnisse zeigen, dass **Achtsamkeit in einem direkten Zusammenhang zu besserer Wahrnehmung interner (und nicht externer) Hungersignale steht**. Durch Achtsamkeit lernen wir, unseren Fokus wirklich auf das körperliche Bedürfnis zu lenken. Essen aus emotionalen Gründen oder als Ersatzbefriedigung fällt somit weg. Ausserdem wird in der höheren Achtsamkeit beim Essen die Chance gesehen, problematisches Essverhalten besser steuern zu können.

## **Inwiefern gibt es denn einen Zusammenhang zwischen intuitivem Essen und Essstörungen?**

Beim intuitiven Essen ist die Wahrscheinlichkeit, an Essstörungen zu erkranken sowie Bedenken rund um die eigene Körperwahrnehmung zu haben, deutlich geringer als bei einer strikten Ernährungskontrolle. Eine Studie beschäftigte sich ausserdem mit der Beziehung zwischen einer intuitiven Ernährungsweise und Personen, die unter Essstörungen litten. Das Ergebnis zeigte, dass intuitives Essen eine gute Hilfestellung am Weg zurück zu einem gesunden Essverhalten, sein kann. Es gibt inzwischen mehrere Studien die belegen können, dass intuitives Essen auch als Präventionsmassnahme oder zur Behandlung von Essstörungen helfen kann.

## **Du bist noch immer nicht zu 100% überzeugt, ich gebe dir noch einen Grund mehr...**

Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass sich das Ess- sowie das gewichtsbezogene Verhalten ebenso wie das damit einhergehende psychologische Wohlbefinden von Frauen, die mit ihrem Gewicht und Körperbild unzufrieden waren, durch intuitive Ernährung stark verbessert hatte. Starte noch heute mit dem intuitiven Essen und mit etwas Zeit und Geduld wirst auch du das ganz bald spüren!

## **Wenn intuitives Essen die natürlichste Ernährungsform ist, warum gelingt dir das dann nicht einfach problemlos?**

Intuitives und flexibles Essen beginnt nicht auf dem Teller, sondern im Kopf. Im Laufe der Zeit haben wir uns ein Essverhalten angewöhnt, das wenig mit unserer inneren Intuition, jedoch viel mehr mit äusserlichen Ernährungsvorgaben und Diät-Regeln zu



tun hat. Aus diesen antrainierten Gewohnheiten wurden Nervenbahnen. Diese Nervenbahnen kannst du dir wie Trampelpfade vorstellen, die unser Essverhalten steuern. Du triffst also tagtägliche automatisch deine Essentscheidungen, indem du blind diesen Trampelpfaden folgst. Diese verinnerlichten Gewohnheiten kennen wir aus etlichen anderen Bereichen unseres Lebens, wie beispielsweise die Schuhe binden oder Fahrradfahren. Durch **mentales Training** kannst du diese antrainierten Gewohnheiten auflösen und zurück zu deinem natürlichen **intuitiven Essverhalten finden**.

Das klingt möglicherweise esoterisch; mentales Training ist jedoch eine wissenschaftlich fundierte Methode, um alte Nervenbahnen abzubauen und Neue aufzubauen. Dieser Prozess des Neubildens besagter Nervenbahnen nennt sich **Neuroplastizität**. Durch die **Mentalübungen** Sorge ich dafür, dass deine **Essanfälle, Stressessen** oder auch Essen aus Zwang auf Dauer aufhören. Intuitives Essen funktioniert somit vor allem dann, wenn wir durch ein zusätzliches mentales Training unsere alten Essgewohnheiten lösen und zu den Nervenbahnen unseres intuitiven Essverhaltens, welche seit Geburt in uns verankert sind, zurückfinden.

Ausserdem mache ich dir im Programm « Meine Reise zum Wohlfühlgewicht » neben dem Mentaltraining etliche andere wertvolle Werkzeuge zunutze, um dich schnellstmöglich und vor allem langfristig an dein Ziel bringen.

## **Bist du bereit, dein Selbstwertgefühl und dein Selbstmitgefühl durch die Decke gehen zu lassen?**

Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass hohes **Selbstmitgefühl bei jungen Frauen neutrale bis positive Auswirkungen auf die eigene Körperwahrnehmung hat**. In einer Studie konnte herausgefunden werden, dass ein bewusst gelebtes Selbstmitgefühl zu einem erfolgreicherem intuitiven Ernährungsverhalten führt. Die Studienteilnehmerinnen waren durch ihr erhöhtes Selbstmitgefühl in der Lage, gesünder mit ihrem Körper umzugehen. An Tagen, an denen dieselben Frauen sich wenig Selbstmitgefühl schenkten, wurden sie durch die Begegnung mit Menschen, welche sehr hohen Wert auf das äusserliche Erscheinungsbild legen, leichter von einer intuitiven Ernährungsweise abgebracht.

### **Botschaft von Maria:**

Wie du siehst, ist auch die Wissenschaft der Meinung, dass du deine Diätvergangenheit jetzt loslassen kannst. Ich hoffe, du bist nun absolut überzeugt und hochmotiviert, mit deine Programm Wohlfühlzukunft zu starten! Solltest du noch Fragen haben, weisst du, dass ich jederzeit für dich da bin.



Quellen:

- 1 Fothergill, E., Guo, J., Howard, L., Kerns, J. C., Knuth, N. D., Brychta, R., ... & Hall, K. D. (2016). Persistent metabolic adaptation 6 years after "The Biggest Loser" competition. *Obesity*, 24(8), 1612-1619.
- 2 Neumark-Sztainer, D., Wall, M., Haines, J., Story, M., & Eisenberg, M. E. (2007). Why does dieting predict weight gain in adolescents? Findings from project EAT-II: a 5-year longitudinal study. *Journal of the American Dietetic Association*, 107(3), 448-455.
- 3 Field, A. E., Austin, S. B., Taylor, C. B., Malspeis, S., Rosner, B., Rockett, H. R., ... & Colditz, G. A. (2003). Relation between dieting and weight change among preadolescents and adolescents. *Pediatrics*, 112(4), 900-906.
- 4 Sumithran, P., Prendergast, L. A., Delbridge, E., Purcell, K., Shulkes, A., Kriketos, A., & Proietto, J. (2011). Long-term persistence of hormonal adaptations to weight loss. *New England Journal of Medicine*, 365(17), 1597-1604
- 5 Neumark-Sztainer, D., Wall, M., Story, M., & Standish, A. R. (2012). Dieting and unhealthy weight control behaviors during adolescence: associations with 10-year changes in body mass index. *Journal of Adolescent Health*, 50(1), 80-86.
- 6 van Strien, T. (2018). Causes of emotional eating and matched treatment of obesity. *Current diabetes reports*, 18, 1-8.
- 7 Hawks, S., Madanat, H., Hawks, J., & Harris, A. (2005). The relationship between intuitive eating and health indicators among college women. *Journal of Health Education*, 36(6), 331-336.
- 8 Bruce, L. J., & Ricciardelli, L. A. (2016). A systematic review of the psychosocial correlates of intuitive eating among adult women. *Appetite*, 96, 454-472.
- 9 Linardon J, Mitchell S. (2017). Rigid dietary control, flexible dietary control, and intuitive eating: Evidence for their differential relationship to disordered eating and body image concerns. *Eat Behav.* 26:16-22.
- 10 Van Dyck, Z., Herbert, B. M., Happ, C., Kleveman, G. V., & Vögele, C. (2016). German version of the intuitive eating scale: Psychometric evaluation and application to an eating disordered population. *Appetite*, 105, 798-807.
- 11 Anderson, L. M., Reilly, E. E., Schaumberg, K., Dmochowski, S., & Anderson, D. A. (2016). Contributions of mindful eating, intuitive eating, and restraint to BMI, disordered eating, and meal consumption in college students. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 21(1), 83-90.
- 12 Bégin C, Carbonneau E, Gagnon-Girouard MP, Mongeau L, Paquette MC, Turcotte M, Provencher V (2018.). Eating-Related and Psychological Outcomes of Health at Every Size Intervention in Health and Social Services Centers Across the Province of Québec. *Am J Health Promot.* 2018 Jan 1:890117118786326. doi: 10.1177/0890117118786326
- 13 Kelly AC, Miller KE, Stephen E. (2016).The benefits of being self-compassionate on days when interactions with body-focused others are frequent. *Body Image.* Dec;19:195- 203. doi: 10.1016/j.bodyim.2016.10.005.