

Wenn beim Essen auch Herz und Kopf mitreden

Was ist ein problematisches Essverhalten und wie kann ein solches verändert werden? Unter dem Titel «Wenn Essen stresst» gab Nicole Meybohm Einblick in die ernährungspsychologische Beratung.

Annina Just

Nur ein Prozent der Frauen ist mit ihrer Figur zufrieden, jedes fünfte Kind im deutschsprachigen Raum ist übergewichtig und die Hälfte aller Elf-



Nicole Meybohm.

jährigen hat sich schon mit Diäten beschäftigt: Es sind eindrückliche Zahlen und Fakten, welche die diplomierte ernährungspsychologische Beraterin Nicole Meybohm aufführt. Auch wenn gesunde Ernährung ein Dauerthema in der heutigen Zeit ist, haben die wenigsten einen problemfreien Umgang mit dem Essen.

Motive ergründen

Anlässlich ihres zehnjährigen Praxisbestehens lud die seit bald 10 Jahren in Küsnacht wohnhafte Meybohm zu einem öffentlichen Vortrag. Gut 30 Interessierte fanden den Weg in die Chrottegrotte und erhielten dort einen Einblick in die noch junge Disziplin der Ernährungspsychologie – und anschliessend einen liebevoll zubereiteten Apéro.

«Ernährung ist nicht nur ein Thema von Knochen, Blut und Fleisch, sondern ganz stark auch von Kopf, Herz und Bauch», brachte es Mey-



Fachsimpeln über gesunde Ernährung und Genuss: Nach dem Referat gabs einen ausgewogenen Apéro mit hausgemachten Häppchen. F.: aj.

bohm auf den Punkt. Im Gegensatz zur klassischen Ernährungsberatung zielt die ernährungspsychologische Beratung (epb) auch auf den psychischen Aspekt ab. Meybohm formuliert es folgendermassen: «Wenn man das Essverhalten verändern will, lohnt es sich, die Emotionen anzuschauen.» Dies tut die epb, indem sie den Fokus sowohl auf die biologischen wie auch auf die psychischen Mechanismen legt, die Hunger, Durst und Appetit auslösen und somit unser Essverhalten beeinflussen. Zu Letzteren gehören zum Beispiel die hedonistische, die psychisch-emotionale, die soziale und die soziokulturelle Funktion des Essens.

Diese können dazu führen, dass das Thema Essen – anstelle von Genuss und Befriedigung – Stress und Frust verursacht. Spätestens dann liegt ein problematisches Essverhalten vor. Meybohm: «Es entsteht ein Teufelskreis von Essverhalten, Stress und psychischer Belastung, der sehr schwer zu

durchbrechen ist.» Was davon am Anfang steht, sei oft unklar – die «Huhn-Ei-Problematik». Meybohm: «Die ernährungspsychologische Beratung schliesst auch Wissenslücken, aber das allein ändert kein Verhalten, weil wir von Motiven getrieben sind.» Es geht in der epb also vor allem um das Ergründen von diesen Ess-Motiven. Hat man sie einmal aufgedeckt, versucht man dafür Alternativen zu finden. «Patienten sollen dadurch langfristig ein neues Essverhalten erlernen», hält die Küsnachterin fest.

Intensive Fragerunde

Eine Intervention zu einem frühen Zeitpunkt ist aus ihrer Sicht von zentraler Bedeutung, denn kommt es mal zu einer ernsthaften Erkrankung, nehmen die Heilungschancen mit jedem Jahr ab. Der epb kommt dabei in erster Linie eine präventive Funktion zu. «Wenn es um Leben oder Tod geht, wie bei Anorexie-Patienten, ist die in-

terdisziplinäre Zusammenarbeit mit Ärzten und Psychologen unumgänglich», so Meybohm, die auch Präsidentin ihres Berufsverbands epb-schweiz ist.

Im Anschluss an ihr Überblicksreferat beantwortete die Ernährungsexpertin Fragen aus dem Publikum. Viele davon waren praktischer Natur. So wollte jemand wissen, wieso Kohlenhydrate oft nicht vertragen wird. «Es regt die Blutzirkulation an und kann schon bei manchen Menschen ein Unwohlsein verursachen. Es handelt sich dabei aber nicht um eine Allergie auf Kohlenhydrate.»

Die Volksweisheit von «Frühstücken wie ein Kaiser, Mittagessen wie ein König und Abendessen wie ein Bettler» relativierte Meybohm: Das Mittagessen soll die grösste Mahlzeit darstellen. Am Abend etwas leichter und – beim Wunsch nach Gewichtsverlust – kohlenhydratreduziert zu essen, empfehle sie aber durchaus. Bei all zu kohlenhydratarmer Kost ist aber auch Vorsicht geboten. In einem von Meybohm aufgezeigten Fallbeispiel mit Heisshungeranfällen brachte eine Erhöhung des Kohlenhydrat-Anteils eine deutliche Verbesserung des Essverhaltens. Vegane Ernährung ist laut Meybohm für Kinder ein absolutes «No-Go». «Gerade kleine Kinder brauchen Protein wie z. B. in der Milch.» Für Erwachsene, die sich mit der Thematik gewissenhaft auseinandersetzen und Proteine und Vitamine zu substituieren wissen, sei diese Kostform jedoch schon möglich.

Nach der intensiven Fragerunde ging es zum Apéro über. Bei köstlichen Häppchen und einem Glas Wein liess sich dann Genuss und weiteres Fachsimpeln kombinieren.

Nicole Meybohm, Ernährungspsychologische Beratung & psychosoziale Beratung, Heinrich-Wettstein-Strasse 12, Küsnacht. www.zwaeg.ch

Bauen am See: Für Grüne ist Vorschlag des Kantons «mutlos»

Das Planen und Bauen im Uferbereich von Seen soll in den Richtplänen und den Bau- und Zonenordnungen der Gemeinden geregelt werden. Das Bundesgericht hatte die bisherige Praxis am Zürichsee für nicht mehr zulässig erklärt. Wie die Baudirektion kürzlich mitteilte, sei sie vom Regierungsrat ermächtigt worden, die erforderliche Ergänzung des Planungs- und Baugesetzes in die Vernehmlassung zu geben.

Gemäss einer Mitteilung halten die Grünen im Bezirk Meilen den Gesetzesentwurf der Baudirektion für mutlos und unzureichend. Sie würden es zwar grundsätzlich für richtig erachten, dass die Seegemeinden Befugnisse über die Planung in ihren Uferzonen erhielten, «die Gemeinden wissen Bescheid über die örtlichen Gegebenheiten und kennen die Bedürfnisse ihrer Bevölkerung am besten». Doch die Nutzung und die bauliche Gestaltung des Uferbereichs seien sehr sensible Angelegenheiten, bei denen die überkommunalen Interessen gewahrt bleiben müssten. «Das sind insbesondere der Schutz des einmaligen Landschaftsbilds Zürichsee, der Schutz und die Förderung von zusammenhängenden Ökosystemen, die Verbesserung des öffentlichen Zugangs zu den Seeufern und die Schaffung von neuen ufernahen Erholungsgebieten», heisst es weiter. Diese Anliegen sind im kantonalen Richtplan festgehalten. Wenn die Planungshoheit über die Ufergebiete ganz den Gemeinden überlassen werde, sei die Erfüllung dieser Anliegen nicht mehr gewährleistet. Zur Wahrung dieser Anliegen müssten klare kantonale Richtlinien für die Bebauung der Ufergebiete formuliert werden, welche die öffentlichen und privaten Interessen koordinieren.

Die Vernehmlassung dauert noch bis zum 11. August. (pd./pw.)

Kommunizieren mit der Seele

Wie können sich Menschen ohne die übliche Kommunikation begegnen? Das erklärt Psychologin Angelika Reutter in ihrem neuen Buch «Wenn die Worte fehlen».

Sprache ist das uns vertraute Instrument, mit dem wir mit anderen Menschen in Verbindung treten. Doch nicht nur die Worte sind entscheidend. Wie heisst es so treffend: Der Ton macht die Musik. Die aus dem Herzen kommenden Gedanken haben einen unverwechselbaren Klang. Sie sind eine Sprache der Seele, mit der wir ausdrücken, was wir sind.

Angelika Reutter zeigt in ihrem neuen Buch «Wenn die Worte fehlen» anhand von zahlreichen Beispielen, dass die Seelensprache eine gute Möglichkeit ist, mit Mitmenschen in Kontakt zu treten.

«Reden» mit Demenzkranken

«Dabei geht es nicht unbedingt um verbale Kommunikation», erklärt sie. Mit Berührungen, tiefen Blickkontakten oder gemeinsamem Schweigen kann eine Beziehung aufgebaut werden. «Vor allem für Angehörige und Pfleger von Demenzkranken ist das Buch ein guter Ratgeber», sagt Reutter.

Besonders, wenn Demenzkranke sich nicht mehr durch Worte verständlich ausdrücken können. Durch die Seelensprache können sie und ihre Angehörigen sich dennoch spüren und einander nahe sein. Das Buch enthält viele praktische Beispiele und Übungen, um die Seelensprache zu



Psychologin Angelika Reutter. F.: zvg.

erlernen. «Das ist nicht ganz einfach und braucht ein bisschen Zeit – Zeit, die innerlich Kraft gibt», erklärt Reutter. Die Psychologin hat seit 25 Jahren ihre eigene Praxis in Küsnacht. (e.)

Wettbewerb

Der «Küsnachter» verlost fünf Exemplare von «Wenn die Worte fehlen». Wer gewinnen will, sendet bis spätestens 23. Mai eine E-Mail mit Betreff «Worte fehlen» an:

lokalinfo@lokalinfo.ch
oder eine Postkarte an:
Lokalinfo AG
Wettbewerb «Worte fehlen»
Buckhauserstrasse 11
8048 Zürich

Keine Korrespondenz über den Wettbewerb. Rechtsweg ausgeschlossen.

«Gedanken verändern unser Leben»

In seinem neuen Buch «Gedanken verändern unser Leben» bringt Markus Tschudi den Lesern neue Ansätze über das Leben und wie es funktioniert näher. Er zeigt auf, dass die Gesetze der Quantenphysik auch bei Lebewesen eine wichtige Rolle spielen können. Er erläutert, basierend auf vielen wissenschaftlichen Erkenntnissen, dass eben gerade diese quantenphysikalischen Phänomene den Unterschied zwischen Materie und Leben darstellen.

Die Gesetze der alten Physik haben unter anderem den Hauptsatz der Thermodynamik, die Entropie, als Grundlage. Nach diesem Hauptsatz entwickelt sich alles Richtung Unordnung. Das Leben aber widerspricht diesem Grundsatz. Für das Leben haben sich einfache Moleküle zu komplizierten organischen Molekülen entwickelt, haben sich organische Moleküle zu einfachen Lebewesen organisiert und haben sich schliesslich einfache Zellen zu komplexen Lebewesen zusammengeslossen. Diese Umkehr der Entropie, die Syntropie, wurde bereits von verschiedenen Wissenschaftlern beschrieben. In Tschudis Buch wird die Syntropie als Gegenkraft der Entropie und als eigentliche Lebensenergie aufgenommen.

Interessant sind auch die Analysen über Information, die quantenphysikalische Informationsübertragung und die in allen Systemen enthaltene Intelligenz, die schliesslich zur Evolution führt. Markus Tschudi ist in Küsnacht aufgewachsen. Er studierte Naturwissenschaften und Zellbiologie an der ETH Zürich. (pd.)



Michael Silbermann in seinem Lager in Ebmatingen. Foto: O. Linow

Mehr als ein Umzugsunternehmen

Im Schnitt ziehen wir alle vier bis fünf Jahre an einen neuen Ort. Bei Helping Hand funktioniert der Schritt ins neue Leben schnell, flexibel und diskret.

Helping Hand bietet seinen Kunden verschiedenste Umzugspakete an. Möglich ist ein Basic-Umzug, bei dem es nur um den reinen Transport geht. Auf der anderen Seite der Skala befindet sich der Full-Service. Dieser beinhaltet das Abmontieren, Einpacken, Transportieren und am Ende auch Aufbauen und Einrichten am neuen Ort. «Falls gewünscht, beraten wir Kunden bei der Gestaltung des neuen Zuhauses», erklärt Geschäftsleiter Michael Silbermann. Dazwischen gibt es noch den Standard-Umzug. Dort sind Demontage und Montage inbegriffen. Helping Hand ist aber mehr als ein Umzugsunternehmen. Die Zolliker

Firma übernimmt auch Entsorgungen, Reinigungen oder Montagen zu fairen Konditionen. Daneben verfügt sie über eine Lagerhalle in Ebmatingen. Kunden können dort beispielsweise Möbel oder Akten lagern. «Wir versuchen, möglichst flexibel zu sein und schnell auf Wünsche einzugehen», sagt Silbermann.

Expansion mit Qualität

Helping Hand organisiert beispielsweise auch Maler oder Stromer. Dafür haben sie ein kleines Netzwerk aufgebaut. Wichtig ist Silbermann, dass seine Mitarbeiter mit absoluter Diskretion vorgehen. «Das ist sehr wichtig, weil wir die Privatsphäre unserer Kunden gerade während des Umzugs bewahren möchten.» Sein Ziel ist es, in den nächsten Jahren weiter zu expandieren. «Allerdings nur so weit, dass wir unsere Qualität gewährleisten können», blickt er voraus. (oli.)

www.helpinghand.ch