

# «Es gibt keine verbotenen Lebensmittel»



Nicole Meybohm hat für die ZSZ ihren Kühlschrank geplündert: Neben Gemüse gibts bei ihr auch Chips. Patrick Gutenberg

**WOCHENGESPRÄCH** Ernährung und wie diese unser Leben prägt, beschäftigt Nicole Meybohm jeden Tag. Die ernährungspsychologische Beraterin wünscht sich, dass mehr aufs Sättigungsgefühl geachtet wird, und sagt, dass es keine Sünden gibt.

**Was haben Sie sich fürs neue Jahr vorgenommen?**

*Nicole Meybohm:* Ich habe mir abgewöhnt, aufs neue Jahr gute Vorsätze zu fassen. Vielmehr habe ich Themen im Leben und Ziele, die ich mir beruflich und privat setze. Auf diese arbeite ich hin, egal ob am 1. Januar oder unter dem Jahr. Ich habe viel gearbeitet 2017, jetzt will ich mir mehr Zeit für Pausen nehmen.

**Dabei bekommen Sie aufs neue Jahr sicher viele neue Klienten, weil sich die Menschen gute Vorsätze bezüglich ihrer Ernährung fassen. Bringt das etwas?**

Es gibt tatsächlich eine solche Tendenz Anfang Jahr und kurz vor dem Sommer: Die Leute sind motiviert, zielstrebig und nehmen sich viel vor. Das bringt dann etwas, wenn der Wunsch nach einer Ernährungsumstellung schon lange schlummert und die Leute wirklich bereit sind für diesen Prozess. Es gibt aber auch welche, die nur kurzfristig beim Thema bleiben, weil für sie im Moment eine Ernährungsumstellung nicht in ihr Leben passt.

**In den letzten Jahren wird Ernährung immer stärker zum Thema: Veganismus, laktosefreie oder glutenfreie Ernährung sind populär geworden. Sind die Menschen heute ernährungsbewusster oder grenzt das teilweise an Hysterie?**

Ich glaube, es ist beides, die Leute beschäftigen sich tatsächlich sehr stark mit dem Gesundheitsaspekt von Nahrungsmitteln. Die Lebensmittelhersteller nutzen das aber auch als Angelhaken, um die Menschen mit ihren Produkten zu ködern: Sie sind noch gesünder, noch besser, noch wertvoller. Da fängt man an zu überlegen: Was kann ich tun, damit ich gesundheitlich von der Ernährung profitiere? Viele Leute orientieren sich dabei leider nicht mehr an Hunger- und Sättigungsgefühlen. Diese sind aber entscheidend. Wenn eine Einstellung zu radikal ist, zu stark einschränkt, dann grenzt es an Hysterie.

**Inwieweit hat die Frage einer gesunden Ernährung mit der menschlichen Psyche zu tun?**

Es gibt einen Zusammenhang zwischen Psyche und Ernährung. Wenn es mir gut geht, ich eine psychische Stabilität habe, gelingt es mir leichter, mich ausgewogen zu ernähren. Dann neigen Menschen weniger zu Exzessen oder Frustessen. Wenn ich mich schlecht ernähre und dadurch unter Mangelzuständen leide, kann dies im Gehirn zu Mankos führen und damit die Psyche beeinflussen. Umgekehrt auch ein Überfluss: Zu viel Fruktose kann beispielsweise depressive Verstimmungen fördern.

**Welches ist das Hauptproblem von Klienten in der ernährungspsychologischen Beratung?**

Einerseits setzt man sich zu hohe Ziele. Man will etwas sofort erreichen, was mit dem aktuellen Lebenswandel gar nicht funktionieren kann. Andererseits malen viele schwarz-weiss, entweder: Sie essen ganz restriktiv und dann wieder übermässig. Es gibt kein Dazwischen, keine Mitte. Das ist anstrengend und ein Kontrollverlust meist unausweichlich. Am meisten höre ich: «Ich weiss, wies geht, aber ich schaffe es einfach nicht.»

**Ist es nicht manchmal einfach auch ungerecht? Da gibt es Menschen, die schauen ein Stück Kuchen nur an und nehmen zu, bei anderen hat man das Gefühl, dass sie unglaublich viel essen und trotzdem kein Gramm zulegen.**

Es gibt sicher auch einen genetischen Aspekt. Aber Sie sagen es genau richtig: «Man hat das Gefühl...», denn wir wissen es schlicht nicht. Essen und Figur sind für die meisten ein Tabuthema, worüber man nicht gerne öffentlich spricht, vor allem wenn man nicht zufrieden ist damit. Manche Menschen schlagen in der Öffentlichkeit zu und kom-

**«Viele Frauen sind vom Essen gestresst.»**

pensieren dies danach über mehrere Tage. Es ist nicht immer alles so, wie es scheint. Aber was man aufnimmt, muss auch verarbeitet werden. Und da ist jeder Mensch schon unterschiedlich bezüglich Stoffwechsel und Körperbau.

**Was war bei Ihnen der Auslöser, sich beruflich mit Ernährung zu beschäftigen?**

Angefangen hat es damit, dass ich mich wegen Neurodermitis und Allergien damit beschäftigen musste. Viel stärker aber hat mich immer die Psychologie interessiert. Als ich sah, dass es einen Beruf gibt, der beides beinhaltet, fand ich das spannend. Insbesondere da mir aufgefallen ist, wie viele Frauen vom Essen gestresst sind. Das schlechte Gewissen ist treuer Begleiter, und der Restaurantbesuch oder die Einladung wird zum Problem. Es ist schade, weil viele Menschen eine schlechte Beziehung zum Essen und zu ihrem Körper haben. Das muss nicht sein, dachte ich mir. Der ernährungspsychologische Ansatz fasziniert mich bis heute noch.

**Inwiefern werden junge Menschen von Bildern aus den Medien beeinflusst, bei denen am Computer Körper bearbeitet und dadurch schlanker gemacht wurden?**

Dass Bilder gezeigt werden, die nicht der Realität entsprechen, beschäftigt uns schon länger. Es wird immer extremer. Tatsächlich ist es ein Faktor, der die Jungen, aber nicht nur diese, beeinflusst. Man hat das Gefühl, nicht dem Idealbild zu entsprechen, oder wünscht sich eine Perfektion, die nicht real ist. Solche Bilder spielen bei Essstörungen eine grosse Rolle.

**Lassen sich junge Frauen stärker beeinflussen als Männer oder gleicht sich das an?**

Beim Körperkult sind Männer enorm im Vormarsch, gerade was Muskeln angeht. Schönheitsoperationen haben bei Männern auch stark zugenommen. Frauen haben vielleicht noch etwas Vorsprung, auch wenn es beide Geschlechter betrifft.

**Derzeit ist Body Shaming in aller Munde. Ist es Ihrer Meinung nach gut, wenn Menschen**

**selbstbewusst zu ihrem Gewicht stehen, oder ist es schlecht, wenn Übergewichtige ihr Gewicht verteidigen?**

Es ist wichtig, wenn man hinsteht und jemandem signalisiert, dass derjenige mit seiner Kritik eine Grenze überschritten hat. Ich unterstütze die Bewegung gegen Body Shaming sehr. Dass man zu sich, zu seinen Rundungen und zu seinem Leben stehen kann, ist ein bedeutsamer Punkt. Solche Rundungen kommen auch nicht von heute auf morgen. Sie haben eine Geschichte. Wenn es sich um ein ungesundes Übergewicht handelt, sollte man das jedoch nicht verherrlichen. Es gibt auch Menschen mit Untergewicht: Beides ist nicht mehr gesund und sollte nicht schöneredet werden. Aber wenn man keine gesundheitlichen Probleme hat und zu seinen Rundungen und seinem Körper stehen will, ist das gut. Zu sagen, ich bin okay, ist für viele Menschen schwierig: Das bekommt man nicht in die Wiege gelegt. Wenn man Glück hat, haben einem die Eltern dieses Gefühl vermittelt. Aber das ist längst nicht immer so. Oft ist es ein wichtiger Punkt in der Beratung, dass man an dem Gefühl, okay zu sein, arbeitet. Der Mensch ist mehr als nur sein Körper. Man hat andere Qualitäten, die man in den Vordergrund stellen sollte.

**Hand aufs Herz, welche Sünde gönnen Sie sich hin und wieder?**

Für mich persönlich wie auch beruflich gibt es keine verbotenen Lebensmittel, also kann ich gar nicht «sündigen». Aber ehrlich gesagt habe ich wahnsinnig gerne Pommes Chips. Andere würden danach sagen: Jesses Gott, jetzt habe ich gesündigt. Das sehe ich nicht so. Es darf von allem etwas sein, man muss sich nur über die Auswirkungen im Klaren sein und einen Ausgleich haben. Und ganz wichtig: einfach geniessen!

Interview: Philippa Schmidt

## ZUR PERSON

**Nicole Meybohm** (45) ist Präsidentin des Berufsverbandes Ernährungs-Psychologische Beratung Schweiz. Seit 2005 ist sie als ernährungspsychologische Beraterin tätig und betreibt seit 2007 ihre eigene Praxis in Küsnacht. Sie ist zudem Beraterin im psychosozialen Bereich mit eidgenössischem Diplom. Der Öffentlichkeit bekannt ist Nicole Meybohm als Ernährungsexpertin bei Radio 1. Die Mutter zweier Kinder (7 und 10) wohnt auch in der Zürichseegemeinde. *phs*

## Impressum

Zürichsee-Zeitung [www.zsz.ch](http://www.zsz.ch)

Redaktion Zürichsee-Zeitung Obersee, Florhofstrasse 13, 8820 Wädenswil  
Telefon: 055 220 42 42  
E-Mail Redaktion: redaktion.obersee@zsz.ch

**HERAUSGEBERIN**  
Zürcher Regionalzeitungen AG,  
Garnmarkt 10, 8401 Winterthur  
Verleger: Pietro Supino  
Leiter Verlag: Robin Tanner

**REDAKTIONSLEITUNG**  
Chefredaktor: Benjamin Geiger (bg)  
Stv. Chefredaktor: Philipp Kleiser (pk)  
Leiter Regionalredaktion: Conradin Knabenhans (ckn)

**ABOSERVICE**  
Telefon: 0848 805 521, Fax: 0848 805 520,  
abo@zsz.ch  
Lesermarketing: René Sutter,  
Telefon: 052 266 99 00, marketing@zrz.ch

**INSERATE**  
Tamedia Advertising, Alte Jonastrasse 24,  
8640 Rapperswil. Telefon: 044 515 44 66.  
Fax: 044 515 44 69. E-Mail: inserate@zsz.ch  
Todesanzeigen über das Wochenende:  
anzeigenumbruch@tamedia.ch  
Leitung Werbekameras: Jost Kessler

**DRUCK**  
DZZ Druckzentrum Zürich AG  
Die Verwendung von Inhalten dieses Titels durch nicht Autorisierte ist untersagt und wird gerichtlich verfolgt.

Ein Angebot von Tamedia