

Essen als Ersatzhandlung

Irritiert beobachte ich die Ernährungsberatung und die Entwicklung auf dem Lebensmittelmarkt. Die offizielle Aufforderung, mehr Fisch zu essen, nahm die Bevölkerung erst dann auf, als sich ihr der Fisch, appetitlich in panierte Stäbchen gepresst, als Tiefkühlprodukt präsentierte. Mehr Kohlenhydrate! Aber man ass diese erst, als z. B. die Spaghetti Anfang der 60er Jahre den Weg aus der öffentlichen Küche an den Familientisch gefunden hatten. Erst die Mineralwasserproduzenten führten die Bevölkerung ans Wasser heran und gaben dem Wasser neben Sekt, Wein und Bier eine sozial akzeptierte Nische, die sich ständig erweitert. Die Nahrungsfasern mussten auf das Bäckerhandwerk warten, das ihnen durch köstliche Brot- und Brötchenvarianten den Weg auf die Tische ebnete. Molkereien erhöhten die Sortimentstiefe und -breite von Milch- und Milchprodukten, und sie stiessen auf Akzeptanz beim Verbraucher. Neidisch verfolgte die Ernährungsberatung diesen Trend, den sie zuvor immer schon fördern wollte, indem sie die «gesunde Milch» als den wichtigsten Kalziumlieferanten auslobte und mit dem fernen Risiko der Osteoporose drohte, ohne dass dadurch jedoch ein relevanter Anstieg im Trinkmilchkonsum erzielt wurde.

Verständlich, dass in dieser Situation, die von aktivem Bemühen der Aufklärung einerseits und einem kaum nachhaltigen Erfolg der Aufklärung andererseits, gekennzeichnet ist – nach der Psychologie gerufen wird. Ich als dipl. ernährungs-psychologische Beraterin IKP arbeite in der Praxisgemeinschaft Ba-

lance in Thalwil und befasse mich seit einigen Jahren mit den beiden Themen Ernährung und Psychologie.

Kurz möchte ich Ihnen das Thema «Ernährungs-Psychologie» erläutern, vor allem den psychologischen Aspekt. Was könnte hinter dem unausgewogenen Essen, Übergewicht bzw. Essstörungen stecken? Die Ursache liegt meist bei Gefühlsdefiziten, welche über das Essen kompensiert werden. Essen wird zur Ersatzhandlung oder zur Kompensation von unbefriedigten Lebensumständen. Oft isst man auch aus Stress, Langeweile, Einsamkeit oder Mangel an Lob und Anerkennung. In meiner Arbeit versuche ich, unterstützend zu wirken, damit meine Klienten selber herausfinden können, wo ihre persönliche Einzigartigkeit liegt, damit sie ihre positiven Eigenschaften erkennen und sie erfahren, warum sie liebenswürdig und wertvoll sind. Das Essen steht somit nicht mehr in Vordergrund. (e)

Gemeinschaftspraxis Balance, Ärztehaus, Alte Landstrasse 130, 8800 Thalwil. 079 636 44 76; renata.buol@bluewin.ch, www.praxis-buol.ch



Renata Buol,
Ernährungspsychologin (zvg)