

Herzlich Willkommen
zum Vortrag der
Österreichischen Gesundheitskasse!

Mentale Power durch bewusstes Essen – wieder gut auf das eigene Bauchgefühl achten



Mag.^a Irene Niedermayer
Klinische und Gesundheitspsychologin
Ernährungspsychologin
Praxis Gleichgewicht in Wien



Bildquelle: privat



Take-Home-Message



Diäten und strenge Ernährungsregeln helfen nicht



Achtsame und intuitive Ernährung kann man lernen



Es geht nicht um Perfektion – gut genug ist genug



Vergleiche bringen wenig – jeder Mensch is(s)t anders



Lernen Sie einen liebevollen Umgang mit sich selbst



Entdecken Sie Ihr Hunger- und Sättigungsgefühl neu

Inhalt

- **Zusammenhang Ernährung und Psyche**
- **Stressreduktion und achtsames Essen**
- **Meine Art des Essens**

**Was macht wirklich glücklich bzw. hilft mir,
besser mit meinen Emotionen umzugehen?**

- **Praxistipps**

Zusammenhang Ernährung & Psyche

Emotionales Essen

Essen aus Gefühlszuständen –
ohne körperlichen Hunger
Essen wird zur kurzfristigen Beruhigung
oder Belohnung

Typische Auslöser
sind:

- Stress oder
Überforderung
Einsamkeit oder
Leere
- Frust oder
Traurigkeit
- Langeweile oder
innere Unruhe
- Bedürfnis nach
Trost oder
Kontrolle

Psychologischer Mechanismus



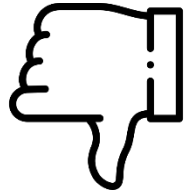
Belohnungszentrum im Gehirn: Süßes oder Fettiges aktiviert Dopamin, das sogenannte „Belohnungshormon“. Das führt zu einem kurzfristigen Wohlfühl.



Konditionierung: Viele Menschen lernen schon früh, dass Essen Trost spenden kann – z. B. wenn man als Kind Schokolade bekommt, wenn man traurig ist.



Vermeidung unangenehmer Gefühle: Statt sich mit Emotionen auseinanderzusetzen, wird gegessen, um sie zu „überdecken“.



Intuitives Essen



- Frust-Essen-Spirale durch zu viele Gebote und Verbote (Diäten)
- Unrealistische Idealbilder (Social Media)
Durch „Selbstoptimierungswahn“ schlechtes Gewissen und schlechte Gefühle
- Nächste Mahlzeit ist nur einen Handgriff oder Klick entfernt, Auswahl ist riesengroß
- Permanente digitale Reizüberflutung
Körper reagiert mit Erschöpfung, Heißhunger, Depressionen,
- Lust-Essen erlauben und nicht als „Problem“ sehen
- Eigene „echte“ Bedürfnisse wieder mehr wahrnehmen und darauf reagieren (Stress)
- Auf eigene Körpersignale hören, wie z.B. Hunger, Sättigung, Energielevel,...
- Auf alle Sinne achten, z.B. den Geschmack, die Textur, den Geruch, das Farbenspiel
- Bewusst auf Essen konzentrieren, ohne Ablenkung (TV, Smartphone etc.)

Stressreduktion & achtsames Essen



Stress aktiviert das Gehirn – und verändert das Essverhalten

- **Akuter Stress** (z. B. Prüfungsangst, Schreckmoment, aber auch Verliebtheit): Hormon Adrenalin, hemmt Appetit kurzfristig
- **Chronischer Stress** (z. B. Dauerbelastung im Job, Beziehungskonflikte): Hormon **Cortisol**
 - **steigert den Appetit**, besonders auf energiereiche, süße oder fettige Lebensmittel.
 - beeinflusst das Belohnungssystem im Gehirn – Essen wird zur emotionalen Kompensation.



Wie Schlafmangel unser Essverhalten beeinflusst

Hormonelles Ungleichgewicht: Schlafmangel bringt zwei zentrale Hormone durcheinander:

- **Ghrelin** (das „Hungerhormon“) steigt an
- **Leptin** (das „Sättigungshormon“) sinkt, das führt zu
 - **Verlangen nach „ungesunden“, oder besser, nährstoffarmen Lebensmitteln:** kalorienreiches, fettiges oder zuckerhaltiges Essen
 - **Gestörter Blutzuckerspiegel:** Schlafmangel beeinträchtigt die Insulinempfindlichkeit



Was kann ich tun?



- **Regelmäßig Essen und Zeit nehmen**
- Oft **Kauen** bis breiige Konsistenz (Enzyme im Speichel fördern Verdauung)
- **bekömmliche Nahrung** für sich wählen (subjektiv – z. B. **Brokkoli und Vollkorn**)
- Mit **allen 5 Sinnen** essen
- **Essen to go**
- **Fast Food** und **Fertignahrung**
- Neben dem **Computer/im Auto** essen
- Stress erhöht **Heißhungerattacken**



Durch oftmaliges Kauen wird die Verdauung gefördert. Früher war das Kaustraining sogar als Allheilmittel bekannt (mind. 32x kauen).



Meine Art des Essens

achtsames Essen

Wie? Wo? Was? Warum?

Wie? Regelmäßige Nahrungsaufnahme und Pausen

- Regelmäßig ausreichend Energie in Form von Nahrung zuzuführen ist wichtig, um nicht gereizt & gestresst („zur Diva“) zu werden. (Blutzuckerspiegel konstant halten)
- Pausen während einer Mahlzeit einlegen und nachspüren, ob man schon satt ist, verhindert Übersättigung. (Portionsgröße!)
- Essens-Rhythmus ist individuell verschieden und kann durch achtsame Selbstbeobachtung gut erfasst werden.



Wo? **Essensumgebung**



**Nehmen Sie
Platz! Kein
Essen im
Stehen oder
Gehen**



**Machen Sie
Pause! Kein
schnell
nebenher, am
Schreibtisch**

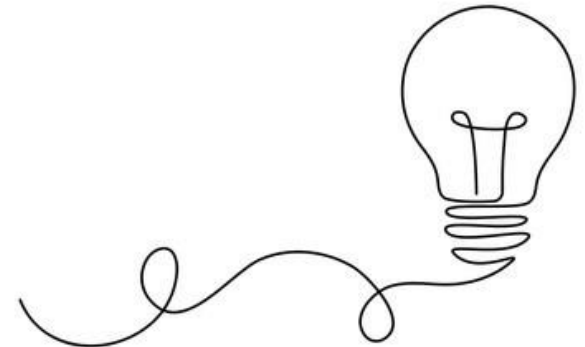


**Genießen Sie
Ihr Essen!
Nicht nur der
Körper nimmt
die Nahrung
auf, auch der
Geist.**



**Essen Sie dort,
wo Sie sich
wohl fühlen**

Tipp: Richten Sie sich Ihren Essplatz schön her (sauber, Serviette, Besteck) und planen Sie ausreichend Zeit fürs Essen ein. Überlegen Sie, mit wem Sie gerne essen möchten oder ob Sie lieber allein sein wollen.



Was? **Nahrungsinhalt für psychisches Wohlbefinden**

Balance statt Kontrolle – Entscheidung für nährstoffreiche Lebensmittel

Genuss bleibt zentral – ein Stück Kuchen – ab und zu - mit Genuss gegessen gehört auch dazu

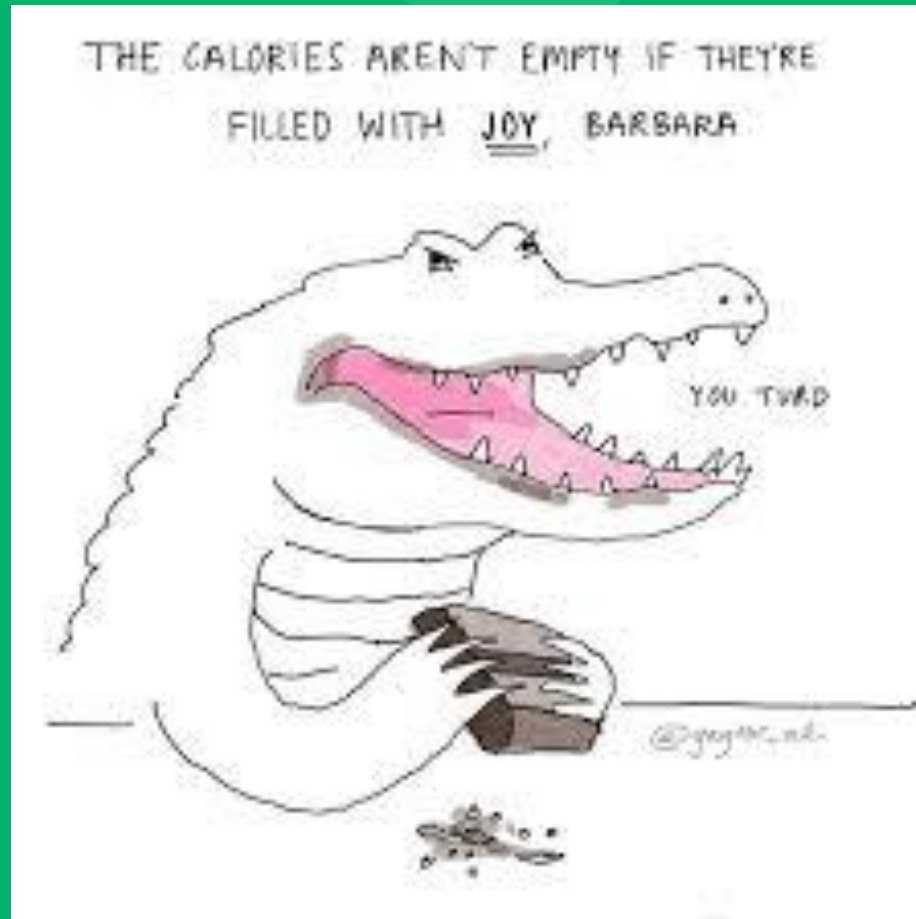
Langfristige Perspektive – keine kurzen Diäten, wie möchte ich mich langfristig ernähren

Selbstfürsorge statt Selbstoptimierung - „Was tut mir gerade wirklich gut?“ – körperlich und emotional.

Nach Tribole und Resch, 2024



weil... (anonymes Zitat)



Warum? Gründe für den Wunsch nach Nahrung



**Körperlicher
Hunger**



**Zellhunger
Magenhunger**



**Sinnlicher
Hunger**



**appetitliche Ästhetik,
verführerische Aromen,
knackige Texturen und
Wirkungsweise**

**Doch wie kann man Hunger und Sättigung
spüren lernen?**



Übung „Hungergefühl“

Fühlen Sie in sich hinein.

Spüren Sie ein leichtes Magenknurren oder fühlt es sich schon an wie ein Loch im Magen?

Können Sie sich noch konzentrieren oder sind Sie gereizt?

Daraus kann man erkennen, wie viel Nahrung man benötigt.

Das braucht Training, aber mit der Zeit spürt man die Hungersignale des Körpers immer besser und kann so essen und genießen, was man wirklich braucht.

Sättigung erkennen

- Satt sein bedeutet, sämtliche Nährstoffe zu bekommen, die man braucht - angenehmer, energetischer Zustand
- Wenn der Bauch spannt und man müde oder träge wird, ist man hingegen voll.
- Beim Essen, Fokus auf den Geschmack geringeres Risiko, für Übersättigung.
- Sensibilität der Geschmacksknospen lässt nach. Das fünfte Stück Schokolade schmeckt nicht mehr so intensiv wie das erste.





Übungen zu achtsamen Essen

Check-in: Wenn der Impuls zu Essen kommt, in den Körper spüren – „Habe ich tatsächlich Hunger oder bin ich gelangweilt, verärgert, traurig und etwas anderes als Essen würde mir gut tun?“

Essensmeditation: Langsames Essen, alle Sinne einbeziehen (Aussehen, Geschmack, Geruch, Textur)

Hunger- und Sättigungsskala: Vor und während des Essens, eigene Hunger- und Sättigungsgrade bewusst wahrnehmen und einordnen (1-10)



Übungen zu achtsamen Essen

Emotionstagebuch: Aufschreiben, welche Emotionen und Gedanken vor, während und nach dem Essen erlebt werden, um emotionales Essen zu erkennen und auf das Gefühl reagieren zu können, auch „Warum habe ich gegessen?“
Für zumindest 2 Wochen, muss nicht bei jeder Mahlzeit sein.

Seien Sie **ehrlich, aber liebevoll** mit sich selbst – es geht nicht um Kontrolle, sondern um Verständnis.

Was macht wirklich glücklich bzw. hilft mir, besser mit meinen Emotionen umzugehen?

Wenn Hunger nicht das
Problem ist, dann ist
Essen nicht die Lösung!

Bastienne Neumann

Was macht mich zufrieden? Was nährt mich außer Essen?

ein gutes Gespräch, ein Spaziergang oder generell Bewegung, eine Umarmung, ein Witz oder einfach nur ein warmes Kirschkernkissen am Bauch

Worauf bin ich „hungrig“? Auf Reisen, Wissen, Liebe, Bewegung....?

Vielleicht ist es das Bedürfnis etwas Neues zu wagen, eine kleine Veränderung im Alltag, neue Routinen etablieren



Sind die Süßigkeiten nach dem Abendessen oder die Pizza beim Italiener mit Freund*innen notwendig?

Absolut! Erlaubte Genussfähigkeit macht unser Leben bunter, sodass wir weniger nach Ersatzbefriedigungen suchen müssen.

Praxistipps

Auf die Vielfalt
kommt es an!

Tipps für die Umsetzung im Alltag

- Soziale Beziehungen pflegen, Umarmungen (auch sich selbst)
- sich generell um einen liebevollen Umgang mit sich selbst bemühen – auch wenn mal essenstechnisch etwas „schief gegangen“ ist
- Stressbewältigung durch Methoden wie Meditation, Bewegung oder Atemübungen
- Sinnliches Erleben:

Nasen-Wohl: ätherische Öle in Roll-on oder Tropfen-Form um zwischendurch etwas Gutes zu riechen.

Augen-Schmaus: schönes Naturszenario, Foto oder Video anschauen, dabei entspannen.

Ohren-Freuden: sich Naturgeräusche, gute Musik oder lustige Podcasts anhören

- Pausen und Ruhe gönnen. Vlt ein Power-Nap: für ca. 5-15 Minuten?



Zum
Ausprobieren

Atemübung

Anleitung zur 4er Atmung (Box Breathing)

Einatmen (4 Sekunden) Atmen Sie langsam und tief durch die Nase ein, während Sie bis 4 zählen.

Atem halten (4 Sekunden) Halten Sie den Atem an und zählen erneut bis 4.

Ausatmen (4 Sekunden) Atmen Sie langsam und vollständig durch den Mund aus – wieder bis 4 zählen.

Atem halten (4 Sekunden) Halten Sie den Atem erneut an, bevor Sie den nächsten Zyklus beginnen.

 Wiederholen Sie diesen Zyklus für 4–6 Runden. Sie können dabei sitzen oder liegen – wichtig ist, dass Sie sich wohlfühlen und bewusst atmen.

Zusammenfassung

- **Achtsam sein** beim Essen: Essen ohne Ablenkung, Pausen machen, Langsames Kauen, Geschmack & Konsistenz bewusst wahrnehmen, Hunger- und Sättigungssignale beobachten
- **Ernährungstagebuch mit emotionalem Fokus bzw. Emotionstagebuch:** Was fühle ich –was brauche ich wirklich? Wann, wo und warum esse ich? Was esse ich? Wie fühle ich mich dabei? Ziel: Essmuster erkennen, emotionale Trigger verstehen
- **keine Mahlzeiten auslassen, Hunger nicht aufsparen**, Griffbereite Power-Snacks: Mandeln, Joghurt, Apfel, Nüsse
- **Qualität statt Quantität:** schon beim Einkauf weniger, aber dafür mehr Qualitätsvolles kaufen. Dilemma: qualitativ hochwertige Lebensmittel sind teuer! ☹ Achtung: Hochverarbeitete Fertigprodukte sind oft teuer und minderwertig
- **Am wichtigsten: Lassen Sie es sich schmecken!**



Österreichische
Gesundheitskasse

Buchtipps

- Österreichische Gesundheitskasse,
**Folder: StrEssgewohnheiten –
Richtig essen bei Stress, Powerpausen
– Fit mit kurzen Pausen**
- Fiechtl, C. (2022). *Food Feelings: Wie
Emotionen bestimmen, was wir essen.*
Wien: Kremayr & Scheriau.
- Fiechtl, C. (2024). *Integrative
Ernährungspsychologie: Psychologie und
Therapie des Essverhaltens.* Stuttgart: W.
Kohlhammer GmbH.
- Tanck, J. (2024). *Unfiltered: Social Media
und unser Körperbild – Wie wir zu
Körperakzeptanz und einer gesunden
Selbstwahrnehmung finden.*
München: DVA.



Str**Ess**gewohnheiten Richtig essen bei Stress



Buchtipps

- Tribole, E., & Resch, E. (2024). *Intuitiv essen: Schluss mit dem Diätwahn – Genuss ohne schlechtes Gewissen* (G. Lichtner, Übers.). München: Goldmann Verlag.
- Walker, M. (2018). *Das große Buch vom Schlaf: Die enorme Bedeutung des Schlafs – Beste Vorbeugung gegen Alzheimer, Krebs, Herzinfarkt und vieles mehr* (A. Tschöpe, Übers.). München: Goldmann Verlag

Für Kinder z.B.

- Grolimund, F., & Rietzler, S. (2024). *Willst du nicht wenigstens mal probieren?* (Ill. R. Amthor). Bern: Hogrefe Verlag.



Momente
für mich!



Gestresst?

Laden Sie Ihren Akku
wieder auf!

Nutzen Sie die kostenlosen Angebote der
ÖGK: Fördern Sie Ihre mentale Gesundheit
und steigern Sie Ihr Wohlbefinden.

www.gesundheitskasse.at/mentalgesund

So stärken Sie Ihre psychische Gesundheit!

Holen Sie sich Ihr gratis „Momente für mich“-
Package mit Broschüre und Tagebuch nach
Hause. Auch als App fürs Smartphone!



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Weitere Infos und Unterlagen sowie das Video zum
Nachsehen finden Sie auf der ÖGK-Homepage unter

www.gesundheitskasse.at/mentalgesund und

www.gesundheitskasse.at/momentefuermich

Die Bilder dieser Präsentation sind Shutterstock Bilder, für die die Vortragende die Rechte hat, oder anonyme Bilder