

Bauchgefühl macht dick !

05.03.15 - Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, DGE e.V., überrascht mit einer bislang weitgehend unbekanntem Ursache für Fettleibigkeit (Adipositas): Wer sich beim Essen auf „sein Bauchgefühl verlässt, wird automatisch übergewichtig oder gar adipös werden.“ [1] Doch für diese Behauptung gibt es weder wissenschaftliche Beweise, noch enthalten die aktuellen Adipositas-Leitlinien „Bauchgefühl“ als Ursache für Fettleibigkeit. Auch aus der ernährungsmedizinischen Praxis ist Vertrauen in die gesunden Bauchgefühle Hunger und Sättigung nicht als Fettmacher bekannt – ganz im Gegenteil.

Die Anfrage bei der DGE nach einer Quelle für diese neue adipogene („fettmachende“) Erkenntnis brachte ad hoc kein Licht ins Dunkel: Stellungnahme verweigert. „Entweder hält die DGE die entsprechenden Studien noch unter Verschluss für den großen PR-Big-Bang, der bald folgt - oder es existieren keine wissenschaftlichen Belege für diese neue Dickmacher-Story, die dann wohl frei erfunden wäre“, vermutet Ernährungswissenschaftler Uwe Knop. Für letzteres spricht die Tatsache, dass sich die DGE bereits 2010 in einem Interview genau gegenteilig geäußert hat: Als es um die Frage ging, ob man beim Essen auf seine Bauchgefühle Hunger, Lust und Sättigung vertrauen sollte (gemäß Knops These), hieß es seitens der DGE: „Ganz grundsätzlich und für gesunde Menschen stimmt seine These vermutlich.“ [2] Es ist möglich, dass in den letzten fünf Jahren neue, bislang unveröffentlichte Studien durchgeführt wurden, die den 180°-Grad-Meinungsumschwung der DGE erklären könnten. Die Erfahrungen aus der Praxis sprechen jedoch eine andere Sprache ...

Therapieziel: Mehr Vertrauen ins Bauchgefühl

Für Thomas Frankenbach, Leiter des Fachbereichs Ernährung und Bewegung einer Klinik für Rehabilitationsmedizin in Bad Salzschlirf, lautet das Ziel der Therapie essgestörter oder fettleibiger Patienten: das Vertrauen in die Körpergefühle zurückgewinnen. „Wir versuchen den Menschen wieder ein gutes Körpergefühl zu geben, und das kann man systematisch trainieren. Sie sollen beim Essen wieder mehr auf ihre Körpersignale wie Hunger, Abneigung, Sättigung und Bekömmlichkeit achten. Darin liegt ein Riesenpotenzial. Das ist essenziell. Je besser ein Mensch seine Körpersignale spüren lernt, desto besser ist er in der Lage, sein individuell passendes Maß zu finden. Gerade auch beim Essen“, erklärt Frankenbach. Zu den aktuellen DGE-Behauptungen sagt der Gesundheitswissenschaftler und Ökotrophologe: „In meiner zehnjährigen Tätigkeit als Therapeut kam noch kein Patient in unsere Klinik, der `automatisch adipös` wurde, weil er sich auf sein gesundes Bauchgefühl verlassen hat. Vielmehr ist meine Erfahrung, dass die allermeisten Menschen enorm davon profitieren, dass sie ihre Fähigkeit zur Wahrnehmung der körpereigenen Signale gezielt trainieren lernen. Da haben viele Betroffene enormen Aufholbedarf. Therapeutisch liegt darin eine Riesenchance, auf die man nicht verzichten darf.“

Auch bei der Berliner Ernährungsmedizinerin Daniela Kielkowski die seit 2008 übergewichtige Patienten mit den unterschiedlichsten Er-

krankungen in ihrer Privatpraxis in Berlin Wilmersdorf therapiert, steht die Rückgewinnung des gesunden Bauchgefühls im Fokus der Therapie: „Unser primäres Ziel ist es, die Patienten in ein normales Essverhalten zurück zu führen. Und dazu gehört, dass die Menschen wieder mehr Vertrauen in ihre natürlichen, gesunden Körpergefühle entwickeln - denn bei vielen meiner Patienten ist das Bauchgefühl derart gestört, dass sie sich überhaupt nicht mehr auf ihren Hunger beim Essen verlassen können“, erklärt Kielkowski. Stress, psychologischer Druck oder auch Angst, sich falsch und „ungesund“ zu ernähren, stören häufig das biologische Gleichgewicht zwischen Kopf und Bauch. „Diese negativen Einflussfaktoren, die dem modernen Alltag entspringen, führen häufig dazu, dass die Menschen ein gestörtes Bauchgefühl und Essverhalten entwickeln, das zu unnatürlichem hohem Körpergewicht führt. Meine Patienten lernen daher vor allem, die Angst vor dem Essen zu verlieren und wieder ihr gesundes Bauchgefühl zu spüren – denn das trägt entscheidend zur Normalisierung des Gewichts Zustands bei“, so Kielkowski.

Adipositas hat viele individuelle Gründe

„Mindestens ein Dutzend verschiedene Gründe können im individuellen Zusammenspiel zu Adipositas führen“, ergänzt Knop, „dazu gehören beispielsweise Stress, Schlafmangel, Stoffwechsel- und Hormonstörungen, Medikamente, Essstörungen und Emotional Eating, also hungerfreies Essen, um die Seele mit Kalorien zu stillen.“ Sicher gebe es auch Menschen, deren Genetik auf fettleibig programmiert ist – und bei diesen Menschen kann das Vertrauen ins Bauchgefühl mit erhöhter Wahrscheinlichkeit zu Adipositas führen. Genauso aber führe die genetische Veranlagung bei natürlich Schlanken dazu, dass gerade aufgrund des Vertrauens in ihr gesundes Bauchgefühl das Gewicht niedrig bleibt. „Daraus nun ohne wissenschaftliche Belege eine Kausalität für alle abzuleiten `Wer auf sein Bauchgefühl vertraut, wird automatisch übergewichtig oder gar adipös´, das ist unseriös und unverantwortlich, denn solche Behauptungen fördern die Angst vor dem eigenen Körper“, so Knop. Das wäre in etwa so, als behaupte man: „Wer Alkohol trinkt, wird automatisch abhängig oder gar schwer alkoholkrank werden.“ Bei manchen trifft das zu, aber sicher nicht bei allen. Darüber hinaus habe die Forschung der letzten Jahre gezeigt: die Rückbesinnung auf das Hungergefühl steht im Fokus der Gewichtsabnahme, nicht der -zunahme.

aid-Infodienst: Training des Hungergefühls könnte Schlüssel zum nachhaltigen Abnehmen sein

So konnte Ende 2011 die University of California zeigen, dass mehr Achtsamkeit für die eigenen Körpergefühle Hunger, Sättigkeit und Genuss dabei hilft, überflüssiges Gewicht langfristig zu verlieren - und das ohne spezielle Diäten [3]. Diesbezügliche Erkenntnisse lieferten Forscher aus Florenz bereits im Februar 2010: Übergewichtige, die nur dann essen, wenn sie echten Hunger verspüren, können langfristig abnehmen. Durch das Training des echten Hungergefühls verloren sie auch noch mehrere Jahre nach der Studie kontinuierlich an Gewicht. „Statt sich einer Diät mit unsicheren Erfolgchancen zu unterziehen, könnte in Zukunft das Training des eigenen Hungergefühls ein Schlüssel zum nachhaltigen Abnehmen sein“, lautete das Studienfazit des unabhängigen aid-Infodiensts aus Bonn [4]. Dem entsprechen auch die Forschungsergebnisse von US-Psychologinnen, dass natürlich Schlanke fast nur dann essen, wenn sie echten Hunger haben [5]. Und Professorin Susanne Klaus vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung

rät, sich vor dem Essen zu fragen: „Habe ich jetzt wirklich Hunger?“ Nur wer diese Frage ehrlich mit „ja“ beantwortet, sollte essen [6] - und kann so sicher auch die Empfehlung von Professor Peter Glanzmann, Psychologisches Institut der Universität in Mainz, umsetzen: „Lernen, das Hungergefühl als Lebenszeichen zu genießen.“ [7]

Quellenangaben:

[1] UNICUM, 03/2015, [Her mit dem guten Essen](#) (das Zitat der DGE finden Sie im PDF auf S. 3 -> unten:

*„Unsere steinzeitlichen Gene, die auch in der heutigen Zeit unser Verhalten stark mit steuern, sagen uns bei jeder Essgelegenheit, dass es von Vorteil ist, für möglicherweise kommende Hungerzeiten vorzusorgen. Dies schließt auch unsere Vorliebe für energiereiche, fette und süße Lebensmittel ein. **Wer sich auf sein Bauchgefühl verlässt, wird automatisch übergewichtig oder gar adipös werden.**“)*

[2] Reutlinger General Anzeiger, 1. Feb. 2010: [„Der Bauch ist schlau“](#)

[3] Journal of Obesity: [Mindfulness Intervention for Stress Eating to Reduce Cortisol and Abdominal Fat among Overweight and Obese Women: An Exploratory Randomized Controlled Study](#)

[4] aid-infodienst [„Wer sein Hungergefühl schult, kann langfristig abnehmen“](#)

[5] Apotheken-Umschau [„Ess-Strategien natürlich schlanker Menschen“](#)

[6] focus [„Abnehmen - Auf den Körper hören“](#)

[7] SWR Landesschau [„Gesund abnehmen und Gewicht halten“](#)

Kontakt:

Uwe Knop
Diplom-Oecotrophologe
Postfach 1206
D-65742 Eschborn

Telefon: 069 / 1707 1735
E-Mail: presse@echte-esser.de

Website: www.echte-esser.de
facebook: [Kulinarische Körperintelligenz](#)

Gastbeitrag für → [brand eins](#) (07/14)