



Foto: Shutterstock

Essen nach Lust und Laune

Satt und zufrieden!
 Kennen Sie dieses Gefühl?
 Oder ist das schlechte Gewissen
 Ihr ständiger Begleiter? Weil Sie mal
 wieder zu viel oder zu ungesund ge-
 essen haben? Dann sollten Sie ein
 paar Experimente wagen.
 Der Lohn: **mehr Genuss
 beim Essen und eine
 Top-Figur.**

Ingrid Amon ist eine erfolgreiche Expertin für Stimm- und Sprachtechnik. In Rhetorik-Seminaren und Einzel-Coachings bringt sie Menschen bei, wie sie im Job überzeugen. Übungen und Experimente sind Teil ihres Konzeptes und genau diese nutzt sie immer wieder für ihre privaten Essexperimente. Seit sich Ingrid Amon auf das Abenteuer Essen eingelassen hat, hat sie keine Gewichtsprobleme mehr. Und was noch viel wichtiger ist. Sie genießt das Essen, auch weil sie weiß, was ihr wirklich gut tut.

Viele Jahre ihres Lebens war das ganz anders. Mit 13 Jahren startete Ingrid Amon ihre Diätkarriere und ihren jahrzehntelangen Kampf gegen das Übergewicht. Trotzdem sagt sie heute, dass sie ein Fan von effizienten Abnehm-Diäten ist. „Diäten sind super, wenn man mal eben zwei, drei Kilo abnehmen will, weil man in einer Woche in das Kleid für die Hochzeit oder einen Ball hineinpassen will. Diäten sind aber nicht als ständige Ernährungsform geeignet, denn da machen sie nur dick und unglücklich.“

Um mit Genuss und Freude die richtige Menge zu essen, muss man sich eingestehen, was man wirklich gerne isst und was einem wirklich schmeckt, ist Ingrid Amon überzeugt. „Die meisten Menschen verkneifen sich unendlich viele Dinge, gleichzeitig wissen sie aber auch nicht, was ihnen wirklich schmeckt. Sie sagen, ich mag Süßes. Aber was? Schokolade, Marmelade, Kuchen? Und wenn ja, welche Sorten? Es gibt Dutzende Schokoladen, Hunderte Kuchenrezepte.“

Rituale helfen beim Abnehmen und Schlankbleiben

Ingrid Amon empfiehlt drei Experimente (s. Seite 70), um einerseits mehr über die eigenen Bedürfnisse zu erfahren und um andererseits genussvoll und vor allem ohne Reue zu essen. Dass auf diese Weise ganz neue Rituale entstehen können, die beim Abnehmen und Schlankbleiben helfen, ist ein schöner Nebeneffekt.

„Essen ist in unserer Gesellschaft oft in ein System der Belohnung eingebunden. Kinder lernen das von Anfang an. Erst gibt es die Karotte, dann das Eis.

Etwas Negatives wird mit etwas Positivem ausgeglichen“, sagt Ingrid Amon. Dies führe zu zwei Effekten. „Das Kind isst etwas, obwohl es keinen Hunger hat. Und es lernt, Essen als eine Belohnung zu sehen. Je älter wir werden, umso perfekter funktioniert das ungünstige System. Wir belohnen uns mit einer besonderen Leckerei nach einem anstrengenden Arbeitstag oder einem harten Sportprogramm und selbst Diäten locken mit einer Praline als Belohnung, wenn man nur durchhält.“

Die Unterscheidung zwischen normalen Lebensmitteln und den besonderen Lebensmitteln führt zu merkwürdigen Verhaltensweisen. Schockiert sei sie gewesen, erzählt Ingrid Amon als sie angefangen habe, sich und ihre schlanken Mitmenschen beim Essen zu beobachten. „Die Schlanken aßen das Beste zuerst, ich aß das Beste zuletzt. Ich habe also weitergegessen, obwohl ich schon satt war, nur um endlich das zu essen, was mir am besten schmeckt.“

Das Beste zuerst!

Seit diesem persönlichen Schockerlebnis isst Ingrid Amon prinzipiell das Beste zuerst. Sie genießt diesen ganz besonderen Leckerbissen und sie isst damit insgesamt weniger. Dass sie im Restaurant auf dem Teller etwas zurücklässt, weil sie schon satt ist, ist die Regel.

Und Ingrid Amon macht keine Kompromisse mehr. Weder isst sie bestimmte Lebensmittel, nur weil sie supergesund sind, noch verzichtet sie auf ganze Lebensmittelgruppen, nur weil sie kalorienreich sind. Sie isst fast nur das, was ihr im Moment wirklich gut tut. Das kann der gesunde Salat sein, das kann aber auch ihr Lieblingseis sein. Traditionelle Menüregeln ignoriert sie, selbst im Restaurant. Es habe anfänglich etwas Mut erfordert, erzählt Ingrid Amon, doch mittlerweile habe sie kein Problem damit, zwei Vorspeisen zu bestellen und das Ganze mit einem Dessert zu beschließen. „Wenn ich nur das esse, was mir körperlich und seelisch gut tut, esse ich weniger und ich fühle mich gut. Ich bin tatsächlich satt und zufrieden.“

Wenn Sie auch Ihr Essverhalten ändern wollen, blättern Sie um ➔

Lust auf ein kulinarisches Abenteuer?



Fotos: Shutterstock

→ Das Supermarkt-Experiment

Die meisten Menschen haben eine lange Liste mit verbotenen Lebensmitteln im Kopf, sagt Ingrid Amon. Es sind Lebensmittel, die entweder viele Kalorien haben oder als ungesund gelten, weil sie zu viel Zucker, Fett oder Salz enthalten. Das Problem: Alles, was verboten ist, reizt umso mehr und schmeckt in der Vorstellung noch besser. Wir verkneifen es uns oder wenn wir doch einmal schwach werden, haben wir sofort ein schlechtes Gewissen. Aber könnten Chips & Co. auch zufrieden machen? Um das herauszufinden, empfiehlt Ingrid Amon einen ganz speziellen Supermarkteinkauf zu machen. Die Aufgabe:

- Kaufen Sie zehn Lebensmittel, die Sie sonst nicht kaufen, die Sie aber gerne essen würden, z.B. die Packung Schokoküsse, den Fleischsalat mit Mayo, den Käse mit einem Fettgehalt von 70 % oder die Schachtel Pralinen.
- Ganz wichtig: Legen Sie nur diese vermeintlich ungesunden Dickmacher in den Einkaufswagen – auch wenn es Ihnen peinlich ist.
- Breiten Sie die Lebensmittel zuhause vor sich aus und essen Sie, wenn Sie Hunger haben, von jedem so viel, bis Sie satt sind. Und

noch ein kleines Löffelchen darüber hinaus.

- An welchen Lebensmitteln haben Sie schnell die Lust verloren? Waren Sie von einem Lebensmittel gar enttäuscht?

FAZIT: Ein, zwei, vielleicht auch drei Lebensmittel werden bei diesem Experiment übrig bleiben, die Ihnen wirklich Befriedigung verschafft haben. Und viele werden Ihnen in der Realität vermutlich nicht 100%ig schmecken. Wenn Sie also mal wieder Lust auf etwas Süßes, Fettiges oder Salziges haben, werden Sie nicht mehr wahllos irgendetwas in sich hineinstopfen, verspricht Ingrid Amon. „Sie werden eines von den Lebensmitteln nehmen, von denen Sie wissen, dass sie Sie zufrieden stellen und Sie werden kein schlechtes Gewissen haben, denn es ist eine bewusste Entscheidung.“

→ Das Geschmacks-Experiment

In den meisten Fällen essen wir gedankenlos. Wir sagen vielleicht, dass wir etwas gut oder lecker finden. Doch wie tatsächlich die Tomate oder die Tafel Schokolade schmeckt, können wir selten beschreiben. Dabei hat jede Sorte ein anderes Aroma, eine eigene Geschmacksrichtung. „Nur wer die Geschmackshoheit bei sich hat,

JA, ICH WILL!

EINE KARRIERE IN DER FITNESSBRANCHE

FLEXIBEL AUS- UND WEITERBILDEN:

Sport- und Fitnessstraining

Fitnessstraining B-Lizenz

PersonalTraining

Sporternährung

Clubmanagement

Ernährungsberatung

Yoga-Lehrer



Anerkannte Abschlüsse

IST-Studieninstitut

0211 8 66 68-0 | www.ist.de



**Bildung,
die bewegt**

isst bewusst und mit Genuss“, sagt Ingrid Amon. Um die Geschmacksnerven zu sensibilisieren und die eigenen Favoriten zu finden, schlägt sie zwei Geschmacks-Übungen vor.

1. Projekt Lieblingsschokolade

➤ Kaufen Sie zehn verschiedene Tafeln Schokolade. Wie bei einer Weinverkostung testen und probieren Sie die verschiedenen Sorten. Am Ende haben Sie Ihre ultimative Schokolade gefunden.



➤ Die bewusste Entscheidung für eine Lieblingsschokolade oder eine andere Leckerei macht wählerisch und das hat viele Vorteile. Ingrid Amon zum Beispiel isst ausschließlich eine bestimmte Sorte Waldbeereneis. „Das ist im Moment das Eis, welches mir die größtmögliche Befriedigung verschafft. Wenn ich das nicht bekommen kann, esse ich lieber kein Eis. Denn ich weiß, wenn ich ein

anderes Eis als Ersatz essen würde, wäre ich nur enttäuscht und ärgerlich über die vielen Kalorien, die ein Eis nun einmal hat.“

2. Legen Sie Mono-Mahlzeiten ein

Jeder schlägt manchmal über Stränge. Das ist nicht schlimm, denn mit einem Schlanktag stellen Sie locker die Balance wieder her. Essen Sie an diesem Tag nur ein Lebensmittel, etwa Apfel oder Tomaten. Besorgen Sie sich ganz verschiedene Sorten und kombinieren zum Beispiel an einem Tomatentag mittags die Sorte Ochsenherz mit Roma und bereiten abends einen Salat aus grünen Tomaten zu. Sie essen an diesem Tag also nicht einfach nur Tomaten oder Apfel, sondern Sie entdecken und schmecken ganz verschiedene Sorten.

➔ Das Hunger-Experiment

Natürlich sollte man essen, wenn man hungrig ist. Oft isst man aber auch aus Langeweile, aus Gewohnheit oder weil es eine Terminvereinbarung zum Essen gibt (z.B. Mittagessen in der Kantine, Restaurantbesuch). Schließlich kann man noch Appetit mit Hunger oder sogar Durst mit Hunger verwechseln und so das Gefühl für richtigen Hunger jahrelang verlieren. Dagegen hat Ingrid Amon dieses Experiment entwickelt.

➤ Suchen Sie sich dafür einen Tag aus, an dem Sie nicht arbeiten.

➤ Bereiten Sie zehn bis 15 Essensportionen vor, die nicht größer als der Inhalt einer halben Kaffeetasse sind, z.B. ein hart gekochtes Ei, 1 Brötchen mit Butter und Marmelade, 1 Rippe Schokolade, 1 Apfel, 50 g Schinken, 50 g Lieblingskäse, und stellen alles auf den Esstisch.

➤ Beginnen Sie den Tag, ohne etwas zu essen. Warten Sie, bis Sie ein Hungergefühl verspüren. Setzen Sie sich an den Tisch und wählen eine Portion aus.

➤ Essen Sie dieses und stehen dann auf, auch wenn Sie noch nicht ganz satt sind.

➤ Sobald Sie wieder hungrig sind, suchen Sie sich wieder eine Portion aus. Das kann nach zehn Minuten oder einer Stunde sein.

➤ Versuchen Sie zu unterscheiden, wann Sie Hunger oder Appetit haben. Mindestens fünf Mal am Tag sollten Sie echten Hunger verspüren.

DAS BRINGT ES: Sie entwickeln wieder ein Gefühl für Hunger. Versuchen Sie möglichst oft nur dann zu essen, wenn Sie tatsächlich Hunger haben. Wenn Sie aus anderen Gründen essen (z.B. gemeinsames Mittagessen mit der Familie, „Lust-Essen“), sollte dies immer eine bewusste Entscheidung sein, zu der Sie stehen.



Zum Weiterlesen: Ingrid Amon, Mein Essbuch. Vom Abnehmen und Schlankbleiben. Nymphenburger Verlag, 19,99 Euro, ISBN 078-3-485-02816-5