

Ihr Rat ist in diesen Tagen besonders gefragt. Das Schweizer Fernsehen hat sie deshalb in die Sendung »Puls« eingeladen. Brigitte Jenni ist Ernährungspsychologische Beraterin. Sie sagt: »Diäten machen nicht schlank, sondern dick.«

Brigitte Jenni in ihrer Praxis. Mit dem Blick hinter die Kulissen des Menschen dessen Essgewohnheiten verändern.

PORTRÄT

«Abnehmen beginnt im Kopf»

Apérohäppchen, Festtagsbraten, Kuchen, Geuzel und immer wieder ein Glaschen zum Anstossen: Die Feiertage hinterlassen bei manchen Menschen unliebsame Kilos, die sie im neuen Jahr so rasch als möglich wieder loswerden sollen. Was tun? Die Werbung empfiehlt Schlankheitspulver oder neuere Mittel wie Proton und Xenical. Frauenzeitschriften bieten Rezepte für unterschiedliche Diäten an. »Schlank in 14 Tagen.« »Drei Kilos weniger in einer Woche.« »Abnehmen mit Kohlehydraten« lauten etwa in Überschriften.

Heilungsernst ist

»Mit diesen Schnelldiäten kann man kurzfristig durchaus Erfolg haben, sagt Brigitte Jenni. Meistens aber steigt das Gewicht ebenso schnell wieder an, die nächste Diät sei angesagt. »Viele rebusen so unbedenkt in eine klassische Übergewichtskarreer mit dem typischen Jo-Jo-Effekt. Der Körper reagiert auf das Auf und Ab mit einem Trauma.«

Off sind Diäten auch von Heißhunger- und Fressattacken begleitet. »Der Körper nimmt den Verzicht auf das gewohnte Essen als Verlust wahr. Er meldet Hunger und Gschmack. Je stärker wir diese Gefühle kontrollieren wollen, desto stärker wird das Verlangen. Irgendwann gibt man dem Heißhunger nach und erliegt einer Fressattacke.« Das Resultat: Schuldgefühle und ein schlechtes Gewissen.

Was aber ist Brigitte Jennis Rezept gegen Übergewicht? Sie setzt auf eine ganzheitliche Sichtweise und bezieht psychologische Aspekte in die Beratung ein. »Es gibt viele Gründe für ungesundes Verhalten. Ungünstiges Ernährungswissen kann eine Ursache sein. Häufig kommen aber unbewusste Erwartungen und Bedürfnisse von uns zu kurz, und das Essen wird sozusagen zum Hauptevent, um die Spannung oder den Stress abzubauen und einen Ausgleich zu finden.« Hunger und Sättigung seien eher eine physiologischen Kontrolle

der entsprechenden Hunger- und Sättigungszentren unterstellt, während der Appetit in erster Linie der Seele, also psychologischen Bedürfnissen, Gewohnheiten, Erziehungsansätzen und vielen äußeren Stimmungsebenen gehorche.

Blick hinter die »Kulissen«

»Damit meine Klientinnen und Klienten ihre eingefahrenen

PERSON

Brigitte Jenni

ist 1956 geboren und in einem kleinen Ort in der Nähe von Hannover aufgewachsen. An der Universität Kiel hat sie Ernährungswissenschaft und Psychologie studiert. Vor zehn Jahren kam sie durch ihre Heirat in die Schweiz. In Frutwälden am Unteregg führt sie eine eigene Praxis für ernährungspsychologische Beratung und Coaching.

Denk- und Verhaltensmuster ändern können, schauen wir gemeinsam hinter die Kulissen«, erzählt die 48-Jährige. Die psychologische Beratung ersetze natürlich das Weniger- und Gestünder-Essen nicht, auch nicht die sportliche Betätigung, aber sie sei in der Regel ein wichtiges Standbein beim Abnehmen. »Bestimmte Kräfte des Unbewussten haben unser Bewusstsein programmiert. In Krisen-, Problem- und Stresssituationen laufen immer die gleichen »Programme« ab. Meist sind sie in der frühen Kindheit geprägt und eintrainiert. Dem Gehirn des logisch denkenden Erwachsenen sind sie daher kaum zugänglich.«

Bei Frauen beobachte sie oft, dass sie ihre Bedürfnisse nicht formulieren könnten. »Sie schwärmen und stopfen später Staus in sich hinein.« In manchen Fällen könnten in einem einzigen Gespräch die Verhaltensmuster erkannt werden. Meistens jedoch brauche man

mehr Erkenntnisse über die Beweggründe, die mit der unbefriedigten Situation zu tun hätten.

Lizenz zum Naschen

Schließlich gilt es aber auch, die schlechten Essgewohnheiten in neue Bahnen zu lenken. Wichtig ist laut Brigitte Jenni, dass man sich Zeit für das Essen nimmt. »Um Heißhungerattacken zu vermeiden, ist es ratsam, alle zwei bis drei Stunden eine kleine Mahlzeit zu essen.« Dadurch bleiben der Blutzucker und Insulinspiegel ausgeglichener.« Die ernährungspsychologische Beraterin spricht auch von der »Lizenz zum Naschen«. »Wer seine Ernährung dauerhaft umstellen will, braucht sie, denn auf strikte Verbote reagieren wir mit Trotz, Frust und dem Drang, das für unseren Körper sinnlose Verbot zu umgehen.«

Wenn es für jemanden in bestimmten Situationen nichts Tolleres gibt als einen Schoggi-

stängel, solle er ihn sich gönnen. »Wird der Wunsch nach einem bestimmten Lebensmittel ständig unterdrückt, wird er übermächtig und kann in eine Fressattacke ausarten.« Deshalb sei es besser, die »kleinen« Sünden kontrolliert in den Alltag zu integrieren.

30 Kilo abgenommen

Brigitte Jenni ist schlank und rank. Das war nicht immer so. »Mit 16 Jahren brachte ich 30 Kilo zu viel auf die Waage. Auch ich wollte sie mit den üblichen Diäten loswerden, ohne dauerhaften Erfolg.« Nicht zuletzt ihre eigene Übergewichtskarreer habe sie dazu bewegt, Ernährungswissenschaften zu studieren. »Mein Wunsch ist es, dass Frauen nicht denselben langen Leidensweg gehen müssen und dass sie handeln, bevor ihr Körper traumatisiert ist.«

Claudia Schmid

Brigitte Jenni ist am Montag, 10. Januar 2009, um 21.05 Uhr in der Sendung »Puls« auf SF DRS 1 zu sehen.