**Der Selbsthilfe Podcast  
Transkript Folge #36 „Ernährungspsychologie“**

Teilnehmende:

Marius Schlichting von der BAG SELBSTHILFE (Moderation)  
Petra Hellmich, Diätassistentin und medizinische Ernährungsberaterin   
Michael Wirtz von der AdipositasHilfe Deutschland

**MS:***Hallo und herzlich Willkommen beim Selbsthilfe-Podcast. Mein Name ist Marius Schlichting, und wir melden uns heute mal wieder mit einer Folge aus unserem tollen Projekt „Klimawandel und Selbsthilfearbeit“ bei euch. In diesem Projekt setzen wir uns seit 2022 mit den gesundheitlichen Folgen des Klimawandels auseinander, insbesondere für Menschen mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen. Der Schwerpunkt im letzten Jahr war das Thema Ernährung.*

*Einen Aspekt wollen wir uns in dieser Folge genauer anschauen. Und zwar geht es heute um unser Essverhalten, also um die Frage, warum essen wir eigentlich, was wir essen, und wie können wir es schaffen, uns gesünder zu ernähren? Dabei wünsche ich euch heute viel Spaß.*

((Intro-Musik))

**1’00’’ MS:** *Ja, liebe Hörer:innen, in ihr kennt das bestimmt auch schon. Ihr habt bestimmt auch schon mal versucht, aus verschiedenen Gründen euer Essverhalten anzupassen – einfach nur um vielleicht gesünder zu leben, also auf Fast Food zu verzichten oder einfach mehr Gemüse zu essen. Und trotzdem, denke ich, weiß dann auch jeder von euch, der da schon mal ausprobiert, dass es ganz schön schwierig ist, das auch für eine lange Zeit durchzuhalten.*

*Es ist also die Frage, warum ist es überhaupt so schwer, unser Essverhalten erfolgreich anpassen zu können und darüber könnte ich natürlich jetzt mit euch reden, aber das möchte ich nicht alleine machen, denn ich habe mir hier zwei Expert:innen eingeladen. Und das sind zum einen Petra Hellmich. Sie ist Diätassistentin und medizinische Ernährungsberaterin und betreibt darüber hinaus in Berlin das Kochstudio Kichererbsen. Und zum anderen ist unser zweiter heutiger Gast Michael Wirtz, Vorstandsmitglied der Adipositas-Selbsthilfe in Deutschland, und er schreibt in seinem Blog „Michas dicke Gedanken“ über Adipositas, Selbsthilfe und Gesundheitspolitik. Also zwei tolle Expert:innen heute und ja, Petra, auch für die, die dich noch nicht kennen aus der letzten Folge, magst du dich einmal kurz vorstellen.*

**2’15’’ PH:** *Ja, ich sage ein herzliches Hallo. Ich bin Petra Hellmich, und ich bin seit über 30 Jahren als Diätassistentin und medizinische Ernährungsberaterin in den verschiedensten Bereichen tätig. Ich war lange in einem Krankenhaus beschäftigt und habe mich um die chronisch erkrankten Erwachsenen gekümmert. Vor 15 Jahren habe ich mich selbstständig gemacht und betreibe eben in Berlin ein Kochstudio, das hast du ja gerade auch schon gesagt, wo man theoretisches Ernährungswissen gleich in die Praxis umsetzen kann. Und für den Verband habe ich in den letzten zwei Monaten – und zwar nicht alleine, sondern zusammen mit Anna und Jessika – vier Online-Kochkurse zum Thema „Klimafreundliches kochen“ durchgeführt. Ja, und ich freue mich, dass ich heute hier noch einmal dabei sein darf.*

**3’07’’ MS:** *Ja, schön, dass du wieder da bist. Also herzlich Willkommen zurück, auch von meiner Seite. Und dann ja, Michael, unser Neuzugang, magst du dich auch kurz vorstellen?*

**3’17’’ MW:***Ja, also erstmal Hallo alle zusammen. Ich bin der Micha, und ich bin ja selbst betroffen von der Erkrankung Adipositas, bin seit über 20 Jahren in der Selbsthilfe aktiv und Vorstandsmitglie der Adipositas-Hilfe Deutschland und kümmer mich da im Schwerpunkt um gesundheitspolitische Themen und war bis im Dezember noch im Gemeinsamen Bundesausschuss als themenbezogener Patientenvertreter. Und es ist mir natürlich ein persönliches Anliegen, über das Thema Ernährung und Gewichtsreduktion und Essen und und alles das, was es so beinhaltet, auch ein bisschen aufzuklären. Auch so ein bisschen, um mich vielleicht selbst im Griff zu haben, weil ich natürlich meine ganzen Gewohnheiten über die Jahre auch nicht wirklich ablegen konnte und die eigentlich manchmal mehr, besser manchmal mehr schlechter im Griff hab.*

**4’14’’ MS:** *Ja, vielen Dank an euch beide. Ich würde direkt zum ersten Schwerpunkt der heutigen Folge kommen und ich denke einfach auch der grundlegende Schwerpunkt, erstmal die Frage der Ernährungspsychologie. Und Petra, ich denk, da bist du eine Expertin einfach aus einer jahrelangen Arbeit, was entscheidet überhaupt darüber, welche Lebensmittel wir beim Einkaufen auswählen beziehungsweise anders gefragt, warum essen wir, was wir essen? Und wie kommt es, dass wir uns oft anders ernähren, als es für uns und unsere Gesundheit gut wäre?*

**4’49’’ PH:** *Also wenn wir heute im Supermarkt einkaufen, dann haben wir ja tatsächlich die Qual der Wahl, denn wir müssen aus circa 12.000 und vielleicht sogar mehr Produkten auswählen. Und wenn ich in einer Schlange stehe also an der Kasse und warte, dann schaue ich immer in die Einkaufswägen, wahrscheinlich mit meinem Ernährungsberater-Blick, und da sehe ich, dass sich viele Menschen nicht immer für das entscheiden, was für sie vielleicht das Beste wäre. Und viele entscheiden sich natürlich nach ihren Vorlieben und wählen das, was ihnen am besten schmeckt. Andere wählen aus Gesundheitsgründen etwas aus. Also ich denke da an fettarmen Joghurt oder an das Müsli ohne Zuckerzusatz. Dann spielt natürlich bei der Auswahl auch der Preis eine Rolle – Sonderangebote, Rabatte oder wie hat uns die Werbung beeinflusst? Wenn wir hungrig einkaufen gehen, ich denke, das hat jeder schon mal selber gespürt am eigenen Körper, dann werden wir andere Dinge in den Einkaufswagen legen, als wenn wir gezielt mit einer Einkaufsliste unterwegs sind. Ja, und wer sich Sorgen macht um die Natur oder sich überhaupt um die Umwelt kümmert, der wählt vielleicht überwiegend pflanzliche Lebensmittel aus.*

*Also was wir essen, das hängt also von vielen verschiedenen Faktoren ab. Und unsere Essgewohnheiten, die entstehen meist in der Kindheit und da werden eigentlich die Weichen für ein gesundes Leben gestellt – nach dem Motto „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“. Und Tradition und Bräuche und auch das kulturelle Umfeld beeinflussen also auch, welche Lebensmittel wir bevorzugen. Und dann, ganz wichtig auch, emotionale Faktoren, die spielen auch ne große Rolle. Also wir greifen zu Süßigkeiten, wenn wir Stress haben. Wir Essen aus Langeweile oder wir belohnen uns auch mit Essen, wenn wir zum Beispiel einen anstrengenden Arbeitstag hatten. Und nicht zu vergessen, würde ich sagen, auch, wir essen das, was unsere Familie isst und was Freunde essen. Also so hängt das alles ein bisschen zusammen.*

**7’17’’ MS:** *Ja, das finde ich sehr interessant. Danke für den ausführlichen Einstieg in das Thema. Ich denke das kennt jeder, egal wie gesundheitsbewusst man ist. Es gibt eben viele Faktoren, die einen dann doch dazu führen, zum Ungesunden zu greifen.*

*Micha, wo du ja lange Zeit adipös warst und du zu Hochzeiten fast 160 Kilogramm gewogen hast … Wie hast du dich denn damals ernährt? Also wie sah bei dir dein Ernährungsalltag aus?*

**7’46’’ MW:***Eigentlich könnte ich jetzt Petra zitieren. Also man muss dazu sagen, dass das Gewicht in der Phase ziemlich hoch ging, als ich einen sehr stressigen Job hatte, als ich viel unterwegs war, also keine geregelten Zeiten. Ich war, ja, es war Katastrophe eigentlich vom Job her. Und wenn du morgens um, sag ich mal, 5 Uhr aus dem Haus gehst und kommst abends 17, 18, 19 Uhr nach Hause, dann gibt's nur etwas Schnelles. Ja, und dann gab es diese ganze tolle Tiefkühlkost, die nur 20 Minuten braucht. Und wenn du dann so wie ich noch ein Stress- und ein Frustesser bist, dann legst du relativ schnell Gewicht zu. Also 2011, im Januar, hatte ich n Magenbypass-Operation, um das Gewicht zu reduzieren. Und ich sag mal so von 2003, 2004 bis 2010 war es schlichtweg eine Katastrophe. Es gab wirklich nur so Fast-Food-Krams, nix Gesundes, ja, einfach nur, um irgendwas im Magen zu haben. Und das Schlimmste war natürlich, dass irgendwann das Sättigungsgefühl für mich mental nur vorhanden war, wenn nichts mehr rein ging. Ja, also diese Grenzen verschieben sich ja auch. Und ich muss Petra komplett zustimmen, hungrig einkaufen zu gehen ist eine Katastrophe, ja, auch so intuitives Essen kann bei Hunger auch ziemlich blöd sein, wenn man einkaufen geht. Und ich hab das natürlich teilweise gar nicht abgelegt, aber ich hab halt Wege gefunden auch, um so ein bisschen resilienter zu werden. Ja. Aber wenn ich die die Essgewohnheiten von damals sehe … ja, ich kann das gar nicht mehr beschreiben richtig. Das war einfach nur … was schnell ging, was fettig war, was süß war, das wurde reingeschoben, und ohne Sinn und Verstand im Nachgang betrachtet.*

**9’51’’ MS:** *Ich glaube, es ist sehr wichtig, was du gerade gesagt hast. Denn, ich sag mal, es ist ja die eine Sache, ist ja sag ich mal was in Anführungszeichen Ungesundes zu essen. Das andere ist ja dann mit der fehlenden Kontrolle, mit dem fehlenden Bewusstsein. Also dass wahrscheinlich auch, das mich jetzt gerade auch noch mal kurz interessierst, weil du ja auch sagtest, man belohnt sich mit Essen, war das denn dann überhaupt noch Belohnung oder war das einfach dann musste das einfach sein, also ne, das war dann auch unbewusster oder nehme ich an, so hat das gerade angehört.*

**10’19’’ MW:***Ich hab da wirklich lange drüber nachgedacht und kam dann irgendwann so n bisschen, ich weiß nicht, ob das so richtig ist, zu der Erkenntnis: OK, der eine versucht solche Tage mit mit Alkohol wegzukriegen. Da ich aber, wenn ich schlecht drauf bin, ja, oder oder auch so n bisschen geknickt bin, kein Alkohol trinken kann, hab ich es mit Essen kompensiert. Also ich hab mit Essen hab ich einfach vieles vieles kompensiert, weil ich keinen anderen Weg wusste. Und irgendwann war das Gewicht so hoch, andere gehen ja dann Sport machen oder die gehen laufen ja um den Kopf frei zu kriegen. Aber wenn du dann schon mal die 130, die 140 Kilo hast, ja, und wenn du dann 14-Stunden-Tage hast, dann, dann gehst du kein Sport mehr machen. Ja, also dann kriegst du deinen Tagesablauf auch nicht mehr hin und dann kommen so viele Faktoren da rein, dass du einfach auch blockiert bist mental. Und dann passiert das, ne, also es ist tatsächlich eine Kompensation.*

*Neben dem Job war‘s vielleicht auch so ein bisschen das familiäre Setting. Da ist ne Beziehung in Bruch gegangen und alles. Und ich glaube, das ist auch ein ganz großer, großer Faktor, wie das soziale Umfeld einfach auch so ein Stück weit ist. Und dann zieht man sich immer weiter zurück, wenn man dann so ein, so ein Nackenschlag kriegt und, ja, und kommt dann schwer auch wieder raus. Manchmal habe ich das Gefühl, da waren dann so leicht depressive Phasen dabei, wo ich dann mir auch das Zeug noch rein gehauen hab und so n bisschen bei mir persönlich vielleicht auch n bisschen Selbstmitleid. Das kann natürlich auch sein … war sicher.*

**11’58’’ MS:** *Ja, nee, Micha, vielen Dank für deine Offenheit. Ich denk aber, das zeigt einfach mal sehr gut, was eben alles dazu beiträgt, was ne zu einer, zu einer zu einer starken Gewichtszunahme führen kann, was eben zu schlechten Essgewohnheiten führen kann. Ich find das ist auch n Thema, wo es wichtig ist auch offen drüber zu sprechen.*

*Was mich jetzt als Nächstes interessieren würde, wär das Krankheitsbild Adipositas an sich. Denn nicht jeder Mensch, der Übergewicht hat, hat Adipositas, das wissen wir alle beziehungsweise es gibt verschiedene Formen und verschiedene Ausprägungen. Und deswegen Micha, ich würd dich noch mal reinholen, könntest du mal für die Zuhörenden erklären, die sich eben damit nicht so auskennen, was das überhaupt bedeutet und wie Adipositas genau definiert ist, weil es ist ja nicht nur ernährungsbedingt, oder?*

**12’43’’ MW:** *Ja, also also vom Prinzip her, wenn wir die Einstufung nehmen, beginnt ja die, die Adipositas ab nem Body-Mass-Index von 30 Kilogramm pro Quadratmeter Körperoberfläche. Da gibt es so eine Berechnungsformel, die ist aus 1786 oder so. Die hat so ein Belgier erfunden, um irgendwelche Soldaten zu vermessen. Adolphe Quetelet hieß der, glaube ich. Und und seitdem arbeiten wir mit diesem System und, und legen da Werte fest, die vom Prinzip her eigentlich nur ein Teil der Wahrheit sind, weil sie nichts über den Fettgehalt des Körpers zum Beispiel aussagen oder über die Krankheitslast und den Krankheitswert, der dahinter steckt. Also jemand, der viel Sport macht zum Beispiel, der kann locker im BMI 30 erreichen, aber das sind halt viele Muskeln. Das sind auch immer so Beispiele, die so genannt werden. Es gibt tatsächlich weitere Faktoren, um ne um ne Adipositas von ihrer Gefährlichkeit her einzugrenzen. Das ist dann so mit Bauchfett, also Taille-/Hüftumfang und, und, und solche Sachen. Und am Ende ist es so, dass das Thema Gewicht ja irgendwoher kommt und na klar, es kommt vom Essen. Die Fragestellung ist ja immer, warum isst jemand ne, dann kommen wir jetzt noch dazu, dass es Veranlagung gibt, also die Epigenetik, ne, also, wenn eine Veranlagung da ist, gibt es ja die Menschen, die gucken quasi ein Essen an und haben gleich 10 Kilo drauf, blöd gesagt, ne, und andere können halt essen ohne Ende, und die haben n guten Stoffwechsel.*

*Ne, der Stoffwechsel ist auch ein ganz wichtiges Thema, ne, den man ein bisschen beeinflussen kann. Dann haben wir das Thema, die Hormone, ja, Hungerhormone zum Beispiel, die im Magen sind, die bei den Leuten kein Sättigungsgefühl hervorheben. Das individuelle Thema ist auch so n bisschen die Achtsamkeit. Ne, also auf meinen Kopf hören, auf meinen Körper hören, wann bin ich satt, ja, geb ich meinem Gehirn überhaupt die Möglichkeit, die Satt-Meldung anzunehmen. Das dauert ja auch immer ein paar Minuten, wenn das Essen im Magen ist.*

*Also wir sagen immer, Adipositas ist so ne so ne multifaktorielle Erkrankung. Wenn man herausfinden will, warum jemand zu dick, ist immer die Frage: Woher kommt es, dass jemand das isst oder isst der überhaupt zu viel? Ja, vielleicht ist der auch nur falsch ein bisschen, ja, oder schlägt es anders an? Also ich glaube, da ist die Forschung tatsächlich noch nicht so weit, wie wir es gerne hätten. Ja, da hat sich jetzt bei den Hormonen ein bisschen was getan. Nur so grundsätzliche Forschungen, die sind da echt ein bisschen schwach.*

*Guck mal, wir haben jetzt schon, ich glaube, 56 % der Menschen sind übergewichtig, wir haben 18 Millionen Menschen mit Adipositas in Deutschland, die können nicht alle fett, faul und gefräßig sein, ja, und wir haben ja auch unseren Lebensstil, der sich komplett geändert hat, wir sitzen viel mehr und teilweise essen wir halt noch, als ob wir auf dem Acker arbeiten würden, was die Kalorien angeht.*

**15’53’’ MS:** *Ja, ich glaub, dass, die Erfahrung hat haben schon viele gemacht, also das kann ich auch durchaus von mir sprechen, dass so die Zeit, als ich angefangen hab, dann wirklich zu arbeiten und nicht mehr viel rauszugehen, dass man da auch einfach ohne jetzt, sag ich mal, irgendwie dramatisch schlimm zu essen, trotzdem auf jeden Fall auch n paar Kilo zunimmt einfach.*

*Aber um mal den Bereich zu bleiben, Petra, ich würde dich jetzt gern noch mal als Expertin in deiner Funktion als Ernährungsberaterin dazu holen. Du hast natürlich auch Kontakt zu Menschen mit Adipositas. Was denkst du denn aus deiner Perspektive? Können Betroffene durch eine Ernährungsumstellung – jetzt mal ganz abseits von Sport und von von Stressreduktion - also wenn wir jetzt rein von der Ernährung schauen, was denkst du könnte damit erreicht werden?*

**16’39’’ PH:** *Erstmal möchte ich noch sagen, Michael, ich bin ganz begeistert. Also du siehst wirklich fit aus und gut. Ich bin schon sprachlos. Du hast vieles erreicht, da möchte ich dir wirklich mal sagen, das ist super. Also ich habe ja auch wirklich mit vielen Adipösen schon zu tun also, du hast eine ganze Menge erreicht. Und ja, also so eine Ernährungsumstellung, die kann eben zu einem Gewichtsverlust führen. Kann, muss nicht immer, und die Risiko für bestimmte Erkrankungen, die werden reduziert. Und viele meiner Kursteilnehmer haben mir dann auch berichtet, dass sich eben ihre Blutfettwerte verbessert haben oder überhaupt ihre Blutwerte. Die Medikamente konnten reduziert werden beziehungsweise teilweise abgesetzt, also beim Diabetiker mit Typ 2, da war sogar einer mal dabei, der musste dann kein Insulin mehr spritzen. Also das fand ich auch wirklich klasse. Und die Menschen haben mir berichtet, die ihre Ernährung umgestellt haben, dass sie sich einfach wohlgefühlt haben danach, sie haben sich fitter gefühlt, körperlich logischerweise aktiver. Ich hatte auch mal Kurse gegeben, und da war der Fahrstuhl ausgefallen und die Leute mussten tatsächlich drei Treppen nach oben laufen und dann meinten die, ich hätte das gemacht extra. Ich sag, nein, ich hab den Fahrstuhl jetzt nicht extra ausgestellt, dass ihr hier nach oben hecheln müsst. Aber nach dieser Kurseinheit haben die mir sogar schon, die hatten ja dann abgenommen und dann fiel es ihnen tatsächlich schon leichter, mit ein paar Kilo weniger und diese Ernährungsumstellung dort die Treppen nach oben zu kommen. Also ja, und allgemein kann man wirklich sagen, dass sich die Lebensqualität verbessert hat.*

**18’34’’ MS:** *Würdest du denn sagen, dass ich sag mal kleinere Erfolge auch schon kurzfristig realistisch sind, ebenso die den Alltag einfach vereinfachen?*

**18’44’’ PH:** *Also ich sag mal so, von meiner Sicht aus realistisch ist so ne Gewichtsabnahme von nem halben bis einem Kilo pro Woche und das das haben die Leute da schon erreicht. Aber man muss trotzdem realistisch bleiben, also wenn ein hohes Ausgangsgewicht ist und man hat jetzt keine Magenband-OP, dann ist es nicht unbedingt realistisch, dass die Leute ihr Normalgewicht erreichen und ich bin der Meinung, dass schon ne Gewichtsabnahme von 5 bis 10 %, dass das schon gut ist. Also so sehe ich das. Michael, wie siehst du das?*

**19’24’’ MW:** *Also ich glaube der erste Erfolg ist schon mal, wenn die Leute nicht mehr zunehmen. Ja. Also ich glaube, das ist, das ist schon mein erster Erfolg. Und natürlich gibt es dann am Anfang auch ein bisschen schneller mit, mit der Gewichtsreduktion, wenn was umgestellt wird. Aber natürlich merken die Leute das auch relativ schnell. Na, wenn sie dran bleiben und, und allein schon die, die die, die Blutwerte, wie es schon angesprochen wurde, das ist schon krass, wie schnell man das, also relativ schnell man die schon verbessern kann. Und es macht ja mit den Leuten mental auch was. Also es geht ja nicht immer nur, das Gewicht ist immer das eine, aber das Mentale gehört ja dazu. Und wenn man die Leute ein bisschen unterstützt mit einer Selbsthilfegruppe oder wenn die Familie auch unterstützt, dann glaube ich, geht es leichter, weil irgendwann kommt auch der Punkt, wo du stehen bleibst, wo du erstmal nichts abnimmst. So eine Stabilisierungsphase. Und da sind viele gefrustet, und da brechen auch viele ab und rutschen dann natürlich in alte Muster zurück. Aber ja, man kann schon gut Gewicht reduzieren und und wie Petra schon sagte, bei hochgewichtigen Menschen ja, also die dann wirklich so mit 40, 50 Kilo Übergewicht, auch da gibt es welche die es geschafft haben mit dem Gewicht runterzukommen. Dann muss man aber auch sehen, welchen Aufwand die betrieben haben und dass das gerade für für Menschen, die Vollzeit im Beruf sind oder überlegen mal, die ganzen vielen Frauen die die Care Arbeit auch leisten mit Familie ja, oder Alleinerziehende. Ja, das, da muss man eben auch realistisch sein und sagen, OK, du musst das ja alles in deinen Alltag eingebaut bekommen. Das ist doch das Thema.*

**21’03’’ MS:** *Ich glaub, da sprichst du was super Wichtiges an ne, weil das ne das ist immer, die eine Sache ist immer so dieses Ideale und was man sich vorstellt, aber es gibt ja auch die ganzen anderen Faktoren, die da einfach ne Riesenrolle spielen. Und du hast es gerade schon gesagt, Michael, es gibt Leute, die können schnell etwas abnehmen und dann kommt eben dieses Plateau und dann muss man ja quasi wieder weitermachen und bei den neuen, ja, Verhaltensmustern anhalten. Du hast ja selber in zwei Jahren fast 80 Kilo abgenommen, das ist ja wirklich wahnsinnig viel. Was hatte das denn in der Zeit mit deiner Ernährung zu tun? Also welchen Anteil hatte die Ernährung und was hast du denn jetzt gerade verändert, weil das ist ja ein Best Best Best Practice, würde ich sagen, ich glaub, vielmehr geht nicht.*

**21’49’’ MW:** *Also ohne diese Krücke mit dem Magenbypass hätte ich das nie geschafft. Ja, weil dieser Magenbypass ja den Verdauungstrakt komplett ändert. Ne, es wird ja einmal hast du so ne Restriktion, wo der Magen quasi so abgeklemmt wird, würd ich mal fast sagen, und du hast noch so n Restmagen mit 150, 200 Milliliter, ja. Und dann werden Teile des Darms, die für die Stoffwechselaufnahme oder für die Verstoffwechslung von Zucker und Fetten verantwortlich sind, die werden auch abgeklemmt, was dann dazu führt, dass dein Zucker direkt über den Dünndarm in die Blutbahn schießt. Du wirst also für kleine Sünden sofort bestraft, ja, und die können unterschiedlich sein, die Strafen. Also die schlimmsten Sachen sind Schüttelfrost und Herzrasen und Schweißausbrüche. Ich werde nur müde und schlafe ein und schlafe zwei Stunden tief und fest. Ich habe also Glück. Und die Kunst dabei war herauszufinden, auf welche Lebensmittel reagier ich, ja. Die große Kunst war, kleine Portionen nur noch zubereiten, damit ich mich nicht überfresse auf Deutsch gesagt, weil es gibt dann Schmerzen und dann fliegt der ganze Krams wieder raus. Und das war die Krücke, um quasi dauerhaft zu versuchen … zu versuchen, es ist jetzt ja auch schon 14 Jahre her, dieses Essverhalten beizubehalten.*

*Mein tiefstes Gewicht waren ja 85 Kilo knapp. Ich war zwischendurch schon fast wieder bei 128, bin jetzt bei 108. Also ich hab dann wieder quasi mich an die, an die, an die, ja, back to the roots bin ich gegangen, ja, und hab quasi angefangen wieder mit Sport, mit Bewegung, Essverhalten ändern, weil ich natürlich auch in den Knochen gemerkt hab und überall, dass es nicht so gut geht.*

*Aber ich glaub, man muss einfach völlig sich bewusst ernähren, nie vergessen, wo man herkommt, dass man da gar nicht mehr hin will. Und ohne Unterstützung aus dem Umfeld und, und das ist ganz wichtig, das, das muss ich wirklich betonen, von der von ner Ernährungsfachkraft, ja, womit ich dann die die zahlreichen Diätassistentinnen und Diätassistenten und die Ökotrophologen, die da fortqualifiziert sind, meine, ohne die wäre das gar nicht gegangen. Und ich glaube, ohne die Vereinsarbeit erst recht nicht, weil ich immer wieder in dem Thema drin bin, immer wieder mit konfrontiert bin und auch die Selbsthilfegruppe hat mir da, die ich geleitet hab über viele Jahre, sehr geholfen.*

**24’26’’ PH:** *Also wenn ich mal kurz noch dazu sagen dürfte, also mit der Selbsthilfegruppe, das finde ich auch richtig gut. Ich würde das jetzt auch, wenn ich wieder Patienten hätte, würde ich das denen empfehlen, weil das ist wirklich eine sinnvolle Sache, dass man eben lange dabei ist und wirklich Unterstützung hat. Und wenn man mal wieder zurückfällt in alte Muster, dass man dann eben Hilfe bekommt in einer Selbsthilfegruppe, also optimal.*

**24’53’’ MS:** *Ja, ich denke, wir sehen hier so, gerade bei Micha, was du uns hier erzählst, das sind einfach, dass da unfassbar viele Aspekte mit, mit reinspielen. Ich finde auch gut, dass du so ein ja sehr sehr offenes Bild oder ein sehr klares Bild einfach zeichnest, dass es auch für die Zuhörenden auch, denk ich, ein sehr realistisches nachzuvollziehen.*

*Ich würde jetzt trotzdem, da ja Ernährung bei uns im Vordergrund steht, noch mal zum nächsten Schwerpunkt weiterleiten, und zwar zum Thema §Ernährung anpassen§. Ne, wir haben drüber gesprochen, dass man, dass da verschiedene Möglichkeiten gibt, die Micha ja auch schon gesagt hat … kleinere Portionen bewusster, nicht überfressen et cetera. Petra erstmal vielleicht an dich: Warum ist es denn für uns so schwer und das kennt, glaube ich, jeder, die Ernährung wirklich auch dauerhaft umzustellen, also auf bestimmte Sachen zu verzichten und die zu ersetzen durch gesündere Produkte?*

**25’42’’ PH:** *Also das ist wirklich schwer, die Ernährung dauerhaft umzustellen. Das wirklich, finde ich auch selber, wenn man da mal was ausprobiert, weil wir einfach eingefahrene Gewohnheiten haben, sage ich mal. Also wer zum Beispiel als Kind auch schon lernt, dass gegen Trauer und Schmerz Süßes hilft, ja, der wird sich auch als Erwachsener damit trösten wollen. Und aus meiner Praxis und aus meinen Erfahrungen kann ich nur berichten, dass sich eben schlechte Angewohnheiten im Erwachsenenalter, die lassen sich nur schwer ändern.*

*Und wir essen zum Beispiel oftmals ja, was nebenbei einfach neben dem Fernsehen, am Computer, und dann merken wir gar nicht, wie viel wir überhaupt essen. Und wenn man das so auch umstellen will, also solche Veränderungen, man sagt, man will jetzt immer den Tisch schön decken und am Tisch essen und nicht mehr den Fernseher anschalten, dann ist das eben gar nicht so einfach. Und sowas benötigt viel Zeit und da sind wir manchmal auch vielleicht ein bisschen ungeduldig, zu ungeduldig. Wir nehmen uns zu viel vor, sag ich mal. Und wir setzen uns dann vielleicht auch unrealistische Ziele, und das führt dann zu Frustration, hat Michael ja auch schon so n bisschen darüber gesprochen, und dann gibt man auf. Es gibt immer wieder Rückschläge, sag ich mal. Bei diesen Ernährungsumstellungen. Die sind, finde ich, normal und die müssen wir akzeptieren. Und wichtig ist, dass man sich das einfach selber verzeiht, denke ich mal, und dass man am Ball bleibt, das ist ganz wichtig. Und dann, das wurde aber auch vorhin schon von Michael gesagt, also zum Beispiel die Lust auf Süßes, auf Fettes und Zucker, das ist einfach in uns drin. Das hat mit der Evolution tun. Ja, das ist einfach so und deswegen ist die ganze Sache eben nicht so einfach.*

**27’50’’ MS:** *Ja, du hast es gerade gesagt, also schwierig ist auch dieses Am-Ball-Bleiben bzw. sich auch mal verzeihen, wenn man sich dann doch mal in Anführungszeichen, wirklich in großen Anführungszeichen gehen lässt. Meinst du, das ist so die größte Hürde bzw. was denkst du, sind sonst so die klassischen Hürden, die den ja sogenannten guten Vorsätzen dann im Weg stehen?*

**28’10’’ PH:** *Für mich sind diese Gewohnheiten, das ist das, was schwierig ist. Und dann eben, dass manche Leute sich eben zu viel vornehmen. Sie machen sich selbst Verbote. Also sie sagen wirklich: Ich esse das nicht mehr, nie wieder oder so in dem Dreh, und das funktioniert eben einfach nicht. Denn wenn man sich was verbietet, ganz, dann erhöht man eigentlich gerade damit die Lust darauf, dass man, ich sag mal, ich verbiete mir Schokolade und Chips und dann kommt aber, dass man darauf gerade Lust hat. Also das Verbot, sage ich mal, schafft sozusagen das Begehren eher. Und ja, Vorsätze wie „Ich esse nie mehr Schokolade“, die scheitern dann, wenn man davon eben nur ein wenig abweicht. Also ich sag mal, man bekommt irgendwo, wo man zu Besuch ist, vielleicht Schokolade angeboten und nimmt dann ein Stück und isst es, dann weicht man ja von seinem Vorsatz eigentlich ab. Und dann könnte das den ganzen Vorsatz zunichte machen. Und dann sagt man sich vielleicht, ach, das ist jetzt auch egal, da ess ich mal gleich weiter und ess vielleicht ne ganze Tafel auf. Also ich denke, dass in einer ausgewogenen Ernährung, dass da auch mal Süßigkeiten wie Schokolade oder so Chips, die haben da durchaus ihren Platz. Man muss das eben planen, und dann sollte man das dann natürlich aber auch genießen.*

**29’44’’ MS:** *Ja, denn das ist ja oft so ein bisschen dieses „ganz oder gar nicht“-Prinzip, was ja viele haben, was ja auch tatsächlich zu den kurzfristigen schnellen Erfolgen führt, aber es geht ja um die das Langfristige. Aber wo wir schon beim Thema sind, bei, ich sag mal, etwas zweifelhaften Methoden. Es ist ja nicht nur so, dass wir zwischen Ernährungsberaterinnen haben, die wir konsultieren können, von der Micha ja auch schon gesprochen, dass es für ihn sehr wichtig war. Heutzutage gibt es ja diverse Influencer, Instagram, Tik Tok, Menschen, die verschiedene Diäten vorschlagen mit Ersatzprodukten, Verzicht auf bestimmte Dinge. Was haltet ihr grundsätzlich von solchen Diäten, die manchmal ja auch sehr krass sind? Vielleicht Petra noch mal kurz an dich erstmal aus Sicht der Ernährungsberaterin.*

**30’32’’ PH:** *Also ich erlebe viel, was, was manche Leute so alles schon gemacht haben, wenn sie bei mir manchmal sind. Und es hört sich ja, man muss wirklich sagen, viele Sachen hören sich eben einfach verlockend an, viele Diäten, weil ja oftmals wird ein großer Gewichtsverlust versprochen. Und zwar, dass man viel Gewicht in einer geringen Zeit verliert. Das sind so die Aufreißer in diesen Zeitschriften, die man so hat. Aber ich halte eben von diesen ganzen Sachen nichts, weil man nimmt zwar manchmal schnell ab, aber man hat das Gewicht dann auch genauso schnell wieder drauf. Und meistens verliert man ja auch viel Wasser erstmal, das ist klar und dann auch leider viel an Muskelmasse, und das wollen wir ja gar nicht, und das Fettgewebe bleibt einfach erhalten.*

*Also für mich sind diese ganzen, ich sag mal, Blitzdiäten sind viel zu einseitig, die sind unausgewogen, und ich halte sie nicht für sinnvoll. Und außerdem, wenn man so häufig Diät macht, verschiedene, und manche Leute haben wirklich die ganze Palette durch, das führt dann auch, kann zu Essstörungen führen, also ganz eindeutig.*

**31’51’’ MS:** *Micha, wie ist denn bei dir im Kontext der Selbsthilfe für oder Adipositas-Hilfe generell, was ist deine Meinung dazu? Hast du da, was hast du da schon für Erfahrungen mitgemacht?*

**32’00’’ MW:** *Ich versuch das mal in netten Worten auszudrücken. Also wir haben das ja aktuell ganz extrem in den sozialen Medien, diese ganzen Aufreißer, was früher halt nur in den Zeitschriften war, hast du jetzt in den sozialen Medien – wie mit denen von, von, von Petra beschriebenen Belohnungssystemen, ja, so in einer Woche zehn Kilo abnehmen und solche Sachen. Und die Leute oder die, die die Betroffenen, die wir in der Selbsthilfe haben und hatten, die haben erfahrungsgemäß n BMI, der schon über 40 ist. Ja, also die sind schon schwer übergewichtig, und die haben auch oft die Altersklasse über 40, vorwiegend Frauen, und die haben schon alls durch. Die haben schon alles an Diäten durch und sind am Ende schwerer rausgekommen, wie sie reingegangen sind in die Diät durch diesen Jo-Jo-Effekt. Und man muss den Menschen erst mal beibringen, glaube ich, oder erst mal klarmachen, dass Essen per se erstmal nichts Schlimmes ist, ja, und dass die Dosis das Gift macht. Und wenn du dir Schokolade verbietest, ist das wie „Denk nicht an rosa Elefanten“, ja. Und irgendwann wird der Hieper, wenn du so’n Typ bist dafür, so groß, dass du so ein Fressanfall kriegst. Ne, das kann, das kann schon passieren. Also da nehme ich mich nicht aus.*

*Aber ich find es halt gefährlich, wenn man ein Thema wie die Adipositas, die ja mittlerweile als Erkrankung anerkannt ist, versucht mit irgendwelchen Coaches oder irgendwelchen seltsamen Mittelchen, die es auch immer wieder gibt, ja, jetzt kommt gerade wieder so ein Hype mit irgendwelchen Pillen, die angeblich die Hormone beeinflussen und so, das ist totaler Bullshit, sorry, ja, die Leute sollen bloß aufhören damit, weil die machen nur andere reich und haben davon nichts. Aber die Menschen sind verzweifelt, die Gewicht reduzieren wollen. Die Menschen sind verzweifelt, und die gehen an jeden Strohhalm und wir sollten einfach vielleicht mehr aufklären, an wen sie sich wenden können. Ne, nämlich genau an, an so Fachkräfte wie Petra. Ja, die auch keinen Mist erzählen und nicht sagen, in drei Wochen mach ich dich schlank. Ja, das ist das ist Katastrophe, weil damit machst du die Leute kaputt am Ende. Du machst es nur schlimmer.*

*Also ich kann wirklich nur davor warnen … ich hab jetzt einen gehabt zum Beispiel, der hat in ein paar Wochen ist der Diabetes weg, ein Coach, ja, das das kommt ja noch dazu. Du hast ja mittlerweile Betroffene, die haben fünf Kilo abgenommen, dann schreiben die erstmal ein Buch, ja und und erklären der Menschheit auf einmal das Allheilmittel, wie sie Gewicht verlieren können, wo die Wissenschaft und die, die die Mediziner seit Jahren verzweifeln.*

**34’50’’ MS:** *So wie du das jetzt sagst, denk ich, oder wie ihr es beide gesagt habt, ist ziemlich klar wie eure Meinung dazu ist. Und ist ja auch dann interessant, dass du auch dann direkt sagst, dass du Betroffene immer eher oder direkt dann zur Ernährungsberaterin:innen weiterleiten beziehungsweise denen empfehlen würdest, dorthin zu gehen …*

**35’08’’ PH:** *Wobei ich noch mal kurz, ich muss da noch mal einschreiten, weil Ernährungsberater ist in Deutschland keine geschützte Berufsbezeichnung. Also das ist ganz wichtig. Die Leute sollten es, sollten Ökotrophologen oder Diätassistentinnen sein und ja, man kann sich auch wirklich mal an die Krankenkasse wenden, ne da die hilft auch weiter. Und es gibt auch ganz neu seit Januar gibt's eine Plattform, das nennt sich E-Zert, das ist so ne Plattform wo Fachkräfte drauf sind, also Ernährungstherapeuten, da kann man sich auch mal reinklinken und das ist eben ganz wichtig, dass man guckt, dass man da eben eine Fachkraft hat und nicht jemand Coach-mäßig oder wie auch immer.*

**35’57’’ MS:** *Ja, ich denk, das ist gerade ganz klar geworden, aber dann würde ich direkt bei dir bleiben, Petra, vielleicht dann, wenn jemand nicht genau weiß, an wen er da oder an wen sie da gelangt ist. Vielleicht wenn du, wenn du uns mal erklärst, wie gehst du denn jetzt als Ernährungsberaterin vor, wenn jemand auf dich zukommt und dich fragt, wie kann ich mein Essverhalten ändern, du wirst ja wahrscheinlich nicht sagen „Nimm die Pille und iss das Pülverchen und in einer Woche ist ist gut“ …*

**36’24’’ PH:** *Nein, auf keinen Fall mehr, weil als Diätassistenten dürfen wir auch keine Produktwerbung machen, ne, wir verkaufen keine Produkte, das ist auch ein entscheidender Hinweis, dass man da mit einer Fachkraft zu tun hat, die nichts verkaufen will. Also ich führe mit, wenn so ein Klient zu mir kommt, führe ich natürlich so eine Ernährungsanamnese durch oder auch ein Erstgespräch, ein ausführliches und dann erfahre ich von meinem Klienten die aktuellen Essgewohnheiten. Welche Vorlieben er hat, welche Abneigung und welche Ziele die Person hat. Denn es ist ganz wichtig, dass man individuell auf die einzelnen Leute eingeht. Es gibt kein „Das passt für alle“. Ja, also das ist erstmal ganz wichtig. Dann muss derjenige oder wenn er das will. Ich zwinge da auch keinen dazu, es gibt doch Leute, die wollen absolut kein Ernährungsprotokoll oder Tagebuch führen, obwohl das, wie ich finde, sehr sinnvoll ist, aber dies auch nicht wollen. Das ist dann auch in Ordnung. Aber so ein Ernährungstagebuch, das ist schon ganz gut, wenn man das mal macht. Michael, hast du so was auch gemacht, frage ich gleich mal so.*

**37’36’’ MW:** *Ja, und das war total grausam, weil ich es wirklich versucht hab, richtig zu führen. Und das war schlimm. Also die Erkenntnis, was ich alles esse, das war schlecht für mich.*

**37’48’’ PH:** *OK, also, aber das ist ja schon mal wichtig, dass das jetzt rüberkommt. Und das soll ja auch so sein. Die Erkenntnis, was man ist, die kommt nämlich mit. Weil manch einer sagt eben schon, ja, ich ess ja doch gar nicht, ich ess doch gar nichts eigentlich so viel, ich weiß gar nicht, wie ich da zur Gewichtszunahme komme. Und so n Protokoll kann schon mal Aufschluss geben und gibt eben auch Antworten auf Fragen, was esse ich und warum esse ich das, ja. Wenn man das auch noch rein schreibt, in welchem Moment man isst oder wie man sich da gerade fühlt, ja, also das finde ich auch ganz wichtig „Wie habe ich mich dabei gefühlt, als ich das gegessen hab?“, wenn man das eben noch mit notiert. Ja, und gemeinsam mit meinem Klienten werden wir dann realistische Ziele definieren. Ne, der muss er mit einverstanden sein, logischerweise. Und dann gibt es ne Menge praktische Tipps von mir und die wie die richtigen Entscheidungen dann beim Einkaufen und Kochen getroffen werden können. Und ich gebe sozusagen Hilfe zur Selbsthilfe, damit nachhaltige Veränderungen im, im Essverhalten erreicht werden. Also ich unterstütze den Klienten und motiviere den auch immer wieder. Das ist so mein Weg.*

**39’14’’ MS:** *Ja, das klingt auf jeden Fall deutlich seriöser als das, was Micha gerade umschrieben hat, was da so für Coaches gibt. Vielleicht ein wichtiger Aspekt noch, der ja für alle immer so n Riesenthema ist, ist ja die Zeit. Es soll ja alles immer möglichst schnell passieren. Aber was ist denn in deiner Augen realistisch? Also wieviel Zeit sollte man einplanen, bis ne Ende Ernährungsumstellung jetzt mal ganz abseits von der Gewichtsabnahme kurzfristig, sondern wirklich langfristig greifen kann?*

**39’42’’ PH:** *Also ich sag mal so für, für ne nachhaltige Ernährungsumstellung sollte man mindestens drei bis sechs Monate einplanen, wenn wenn nicht noch länger. Und dann erst kann man sich auch an neue Essgewohnheiten gewöhnen. Man probiert neue Rezepte vielleicht aus, die, die selber kochen möchten, man probiert neue Lebensmittel aus, und diese Gewohnheiten müssen sich ja dann auch erst verfestigen, also längerfristig logischerweise.*

**40’14’’ MS:** *Würdest du dann auch sagen, dass es sinnvoller ist, zum Beispiel wenn man jetzt sagt änder direkt mehrere Dinge oder glaubst du es ist sinnvoller, dass du Schritt für Schritt zu machen erstmal einzelne Dinge zu ersetzen, vielleicht ne einzelne Mahlzeit zu ersetzen? Wie auch immer?*

**40’27’’ PH:** *Auf jeden Fall schrittweise. Ich halte mehr von einer schrittweisen Veränderung und dann kann man eigentlich auch eher Rückfälle vermeiden, bin ich der Meinung, also nicht zu viel sich vornehmen, wirklich in kleineren Schritten vorgehen.*

**40’41’’ MS:** *Vielleicht noch mal an dich, Micha, als jemand, der ja selber schon so n Prozess durchlaufen hat und wie du ja auch sagst, immer mal wieder durchläuft, was jetzt Gewichtsreduktion angeht. Was würdest du sagen, hat dir am Anfang geholfen und vielleicht auch, was hilft dir heute?*

**40’56’’ MW:** *Ja, das das ist eine gute Frage. Einmal das, das Wissen um meine ehemaligen 160 Kilogramm. Ja, also ich hab teilweise, ich schau mir immer wieder das Bild an, wie ich mit 160 Kilogramm ausgesehen hab und denk, nee, da willst du nie wieder hinkommen. Es dauert n Moment ne, das dauert 2, 3 Monate, wenn ich wieder in die alten Verhaltensweisen rutsche und dann denk ich so, OK jetzt, jetzt musst du irgendwas machen, und überleg erstmal, was ich prinzipiell an meinem Tagesablauf oder was mich belastet. Ne also solche Sachen ich, ich reflektiere mich dann schon ziemlich stark und frag auch mal ein paar Leute. Und natürlich nehme ich dann auch zwischendurch noch mal die Hilfe von, von Ernährungsfachkraft an, die habe ich ja zum Glück ganz gute Kontakte. Ja, es ist, es ist total schwer. Du musst halt auf dich selbst dann n bisschen mehr achten und du musst halt auch was finden für deinen mentalen Ausgleich, weil es geht bei mir immer einher mit meinem Stresslevel, das ich hab. Also versuche ich im ersten Moment das Stresslevel ein bisschen zu reduzieren, um dann an den Rest wieder ranzukommen, ja, und, und das fängt dann beim Kochen an, das fängt dann an in Ruhe zu essen, ja keine Ablenkung durch Fernseh, heute haben wir das Thema mit den Smartphones mit den Handys, ja, also wir, wir lehren das ja unsere Kinder schon, also wir züchten ja quasi schon die nächste Generation, würde ich mal böse behaupten jetzt. Und, ja, du brauchst Ruhe dabei, wenn du keine Ruhe hast, dann wird das nix, wenn du dich unter Druck setzt, dann wird das nix, das ist … und wieder dran erinnern, was habe ich schon lange nicht mehr gegessen und dann das Schnippeln quasi von den frischen Gemüse und die ganzen Sachen alles selbst zubereitet, dann … Ich kann das natürlich nicht alles essen, was ich da koche, aber das ist wurscht ne, also das ist allein für mich schon so ein, so ein Entspannungsvorgang. Also für andere nicht, aber für mich halt schon.*

**43’02’’ PH:** *Sehr gut. Für mich ist das auch immer Entspannung kochen. Beim Schnippeln kann man runterkommen, sage ich mal, vom Stress.*

**43’11’’ MS:** *Ich kann da auch tatsächlich beistimmen, also ne, bei einem stressigen Alltag sich die Zeit nehmen, das zu kochen oder auch abends sich irgendwie die halbe Stunde zu nehmen, die tut extrem gut. Ja, ich find du hast es eigentlich gerade schon ganz gut angesprochen. Wir können die Ernährung nicht nur für sich betrachten, das haben wir heute natürlich auch nicht gemacht, trotzdem würde ich gern noch zu einem letzten Schwerpunkt kommen, und zwar zum System in Anführungszeichen, also zu dem ganzen Drumherum.*

*Du hast jetzt davon gesprochen, Micha, zum einen eben von sozialen Umständen, also ne, wenn du sagst, wenn ne Beziehung zu Bruch geht, wenn der Job extrem stressig ist, Probleme mit Kolleginnen. Du bist ja jetzt schon länger in der Selbsthilfe aktiv, abseits jetzt von deinen Erfahrungen, meinst du das sind so die Hauptursachen, also die, die die größten äußeren Umstände, die sich negativ auf das Essverhalten auswirken oder was, was, was denkst du, was gibt es da noch so für Aspekte?*

**44’08’’ MW:** *Also ich glaube tatsächlich, dass für viele das Essen eine Kompensation ist. In den letzten Jahren, also so seit 2010 ungefähr, habe ich als als Leitung einer Selbsthilfegruppe viele, viele schlimme Geschichten gerade von Frauen gehört, aus ihrer Kindheit, Kinderzeit und aus ihrer Jugend, was dann dazu geführt hat, dass sie quasi mit dem Essen kompensiert haben. Und ich glaube, das ist der eine Punkt, ne, auch das soziale Umfeld. Es bringt nichts, wenn du nach Hause kommst und sagst „Oh, ich möchte meine Ernährung ein bisschen umstellen und, und anders essen“ und der Partner oder die Partnerin sagt „Nee, das kannst du ohne mich machen“, ja, dann ist das ganze Ding mehr oder weniger zum Scheitern verurteilt. Und dann haben wir natürlich, ja, du hast, geh doch mal raus in die Stadt, ja, was du für Essensangebote hast. Du hast ja gar keine Chance mal irgendwas Gesundes einigermaßen zu finden, ne, und es ist für mich immer befremdlich, wenn man sich irgendwo so ein Fast-Food-Menü mit zwei Personen für 25 Euro holt, da kann ich mir 2 Bio-Lachs-Stücke holen für das Geld und kann mir was richtig Cooles zu essen machen zu Haus, ne. Ja, ich, ich, ich komm immer wieder zurück auf das auf das mentale Thema und natürlich so auf diesen sozialen Umgang, weil wir essen in der Gemeinschaft, ist ja für uns auch so ein soziales Thema, und wenn du Leute rum dich rum hast, die sich halt alles reinballern können und es passiert einfach nichts am Gewicht, dann isst du halt mit ja und du isst sowieso mehr, wenn du in Gemeinschaft bist. Das kommt ja noch dazu. Aber ich glaube, es ist bei vielen, vielen, vielen Menschen einfach so’n, so’n mentales, ohne Scheiß, ein mentales Thema.*

**45’52’’ MS:** *Ja, ich denke einfach, dass wir das auch in allen, alle in unserem Alltag erleben. Ne, ich wohn jetzt in einem relativ kleinen Örtchen, aber auch da gibt es natürlich Lokale und die werben nicht mit was Gesundem, ne, also das ist natürlich dann irgendwie das Schnitzel mit Soße und mit Pommes und mit irgendwas, ne, die Sachen sind nicht mehr frisch zubereitet, sondern die haben die Sachen auch alle aus dem TK, also Fast Food an jeder Ecke ne, wie schon gesagt, auch in den Supermärkten. Natürlich wird Werbung dafür gemacht. Da haben wir einfach ne gesamtsystemische Situation, die, die, die schwierig ist, gerade für Leute, die eben gelernt haben, eben auch ja, dass, dass fettiges, zuckriges Essen ja auch gut tut auf ne gewisse Art und Weise. Also ne, ich glaub da haben wir einfach n gesamtes Problem.*

**46’32’’ MW:** *Also, ich glaube, es ist natürlich auch ein Thema der Gewohnheit, ne. Also ich bin ja gebürtiger Pfälzer, ja, und in der Pfalz wird ja gerne ein bisschen deftiger gegessen. Ich bin bei meinen Großeltern aufgewachsen, Kriegsgeneration, die aus nem Mangel quasi kamen, aus der Mangelwirtschaft, Mangelernährung. Und so im Nachhinein betrachtet ich, ich liebe pfälzisches Essen aber eigentlich für den Körper eine Katastrophe, wenn du nicht den ganzen Tag auf dem Acker bist oder körperlich schwer arbeitest. Ja, und, und du kannst eben auch, wenn du 40 Jahre so eine Gewohnheit hast und willst sie umstellen, dann schaffst du das nicht. Und dann ist natürlich auch so ein Essen für mich ein Stück Heimat. Ja, du verbindest ja mit Essen auch Erinnerungen teilweise und ich glaube das darf man auch nicht vergessen. Also muss man schauen oder könnte man schauen, dass man mit anderem Essen, mit Gesünderem, mit gesünderer Ernährung einfach positiver Erinnerungen schafft, Ja, die man damit verbinden kann. Also ich glaube, das wäre vielleicht ein ganz guter Ansatz. Und das wichtigste, glaube ich, ist, man muss nicht abnehmen. Also wenn du sagst, ich muss abnehmen oder ich muss das ändern, dann macht das sowieso nicht. Keiner sagt was, ich muss, ja, ich will. Ja, also wir müssen weg vom Müssen, hin zum Wollen, dass die Menschen das wollen, ne, und ich glaub, dann, schlagen die auch bei Petra auf und holen sich Rat.*

**47’53’’ PH:** *Und ich sag mal Gerichte, die man, wo man positive Erinnerungen dran hat auch … also ich kann wirklich von vielen Sachen berichten aus meiner Kindheit, die gab es … Ich liebe Linsen süß-sauer und meine Oma hat die zum Beispiel immer gemacht mit Speck viel und sie hat da eben kaum Gemüse reingemacht. Die waren aber mega lecker. Und ich hab, ja, gerade gestern habe ich wieder süß-saure Linsen gemacht, und da kommt jetzt eben viel Gemüse rein. Suppengemüse, Möhre, Lauch, Sellerie und kein Speck. Ja, man kann das ja so ein bisschen abändern, es kommt trotzdem noch an das Gericht von meiner Oma dran, aber es ist eben jetzt ein bisschen gesünder geworden. Also man muss versuchen, eben da noch Änderungen zu treffen, sage ich mal.*

**48’39’’ MS:** *Ja, du hast ja gerade auch schon gesagt, für dich beginnt ja gesunde Ernährung im Kindesalter, und deswegen gehst du ja auch an Schulen und sprichst dort über Gesundheit und ja, gute Ernährung, gesunde Ernährung. Worum geht es denn da? Also was tust du quasi da, um den Kindern eine bessere, gesündere Küche möglichst früh nahzubringen?*

**49’01’’ PH:** *Also ich muss erstmal sagen, dass mir die Zielgruppe Kinder, die liegt mir wirklich sehr am Herzen, weil, wie schon gesagt, die Weichen für Gesundheit werden im Kindesalter gestellt und ich hab ganz viele verschiedene Projekte gehabt in Schulen, weil ich merke, das hat, bei den Kindern kam das unheimlich gut an, das wurde gut umgesetzt. Zum Beispiel ein Projekt, das sich mit Schulklassen gegelmäßig gekocht habe und dann nannte sich das Projekt „Vom Acker auf den Teller“, tatsächlich in Berlin konnte man auch auf einem Biobauernhof gleich was ernten, und dann kamen die Kinder in die Lehrküche und ich habe das mit dem zusammen verarbeitet. Also ich halte es wichtig, dass die Kinder schon so früh wie möglich wissen, woher kommen eigentlich unsere Lebensmittel. Die Pommes frites wachsen nicht auf den Bäumen, sondern die Kartoffeln werden auf dem Acker geerntet. Und wie kann man das zubereiten?*

*Ja, und dann, seit jetzt fünf Jahren ist es auch schon, dass ich als regionale Koordinatorin und Gesundheitsförderin für das Unterrichtsprogramm Klasse 2000 tätig bin, und das ist ein Programm zur Gesundheitsförderung, Gewalt und Suchtvorbeugung. Das ist über vier Jahre angelegt und ist in, wird in der ersten bis vierten Klasse umgesetzt und das halte ich eben für sehr, sehr wichtig, denn da bringe ich gemeinsam mit den Lehrkräften, ich sag mal den Spaß und die Freude an Gesundheit ins Klassenzimmer. Und die Kinder lernen mit fünf großen Themen, und dazu gehört auch Essen und Trinken, gesundes Essen und Trinken. Dazu gehört aber auch zum Beispiel entspannen und bewegen. Da lernen die Kinder eigentlich das kleine Einmaleins des gesunden Lebens oder auch anders ausgedrückt, dieses unterrichtsprogramm Klasse 2000 fördert wichtige Gesundheits- und Lebenskompetenzen von Kindern. Und die Kinder lernen eben, dass gesundes Essen zum Beispiel lecker schmeckt und dass zu jeder Mahlzeit Obst und Gemüse gehört. Ja, und nach so Kochkursen sage ich mal auch noch, ich habe auch mit Kita Kindern schon gekocht, weil ich es ganz wichtig halte, je früher die Kinder auch in der Küche mithelfen dürfen und auch beim Einkaufen was machen dürfen, desto besser ist es.*

*Da hab ich hier manchmal nach Kochkursen dann Eltern mit ihren Kindern im Supermarkt gesehen, die den Quark eingekauft haben und die Kresse und, und Paprika und Möhre, um dann Gemüsesticks mit den Kindern zu schnippeln und einen Dip dazu zu machen. Also das wurde dann gleich, nach dem Kochkurs haben die Kinder die Rezepte nach Hause gebracht, weil sie sind ja begeistert und wollen dann auch weitermachen und weiter kochen. Und das finde ich eben klasse. Ja ich hab hier schon Kinder draußen gesehen, die waren bei mir mit fünf Jahren beim Kochkurs und ich hab sie jetzt getroffen mit 17 Jahren. Und da sagte neulich ein Mädchen, ich liebe Gemüse, ja, ich bin selber Vegetarierin geworden und weil ich bei Ihnen beim Kochkurs war vor Jahren, macht mir das Kochen Spaß. Und da schmelze ich dahin, wenn man so ein Lob bekommt, das finde ich einfach klasse also. Ja.*

**52’22’’ MS:** *Ja, also du würdest sozusagen sagen, um das mal so n bisschen zusammenzufassen, dass man als, dass man, wenn man jetzt quasi mit Kindern kocht, dass man Kindern das Gesunde näher bringt, so ein bisschen als Gegenpol zu dem, was dann, was wir ja auch gerade als Erfahrung besprochen haben. Ich kann den Micha gut verstehen, ich hab das Essen meiner Oma auch extrem gerne gegessen, das war alles sehr liebevoll zubereitet und mit Zeit und war trotzdem zu reichhaltig. Aber du sagst also, man muss quasi dann so ein bisschen rausgehen, neue Impulse schaffen und die Kinder tragen das dann schon weiter, wenn sie merken, dass es in der Regelmäßigkeit Spaß macht.*

**53’00’’ PH:** *Auf jeden Fall. Und ich sag noch mal das, das Essen für, von den Großeltern, das ist zwar vielleicht n bisschen reichhaltiger gewesen, aber trotzdem ist das frisch gekocht gewesen. Ja, was, das ist ja der Unterschied und das kann man, wenn man als Kind schon viele Gemüsesorten kennenlernt und, und solche Sachen, dann setzt man das im Erwachsenenalter auch eher um, als wenn man gar kein Gemüse kennt und nur mit, tatsächlich nur mit Fast Food aufwächst, wie es heute eben oftmals auch doch ist, und eher nur mit Fleisch oder Nudelgerichten. Dann behält man das auch im Erwachsenenalter bei. Das ist so.*

**53’40’’ MS:** *Ja, auf jeden Fall. Also meine Eltern konnten auch noch oder die Generation das Essen von der Oma noch besser nachkochen als wir das können und wir müssen jetzt uns dann vielleicht wieder was Neues überlegen. Aber ich glaub, die Gewohnheiten sind einfach wichtig. Und Micha, du hast da ja auch schon gesprochen, was so deine Gewohnheiten aus der Kindheit waren, gerade jetzt Großeltern-seits. Wie machst du das denn heutzutage jetzt? Wie würdest du quasi der nächsten Generation, der übernächsten Generation einfach Gewohnheiten mitgeben?*

**54’07’’ MW:** *Also es ist ja, es ist so, dass ich ja schon zweifacher Opa bin und der Große ist jetzt dreieinhalb. Und von Anfang an, der war, die ersten eineinhalb Jahre haben die noch hier bei uns gelebt, und er war von Anfang an immer dabei beim Kochen, ja, er saß immer dann hier dabei, und als er dann auch konnte oder als es in die Breiphase ging, hab ich ihm tatsächlich, die ganzen Breichen frisch gekocht. Damit er auch schon von früh an den Geschmack lernt. Ja, also das haben ja viele Kinder auch nicht mehr, dass sie gar nicht wissen, wie Lebensmittel schmecken, weil die alle mit Geschmacksverstärkern und so vollgeballert sind. Und so haben wir halt einfach Kartoffeln, Pastinaken, Karotten und alles Mögliche habe ich ihm gekocht, und dann hat er seine Breichen davon gekriegt und so, und auch jetzt, wenn er hier ist, wir kochen dann immer frisch und dann klaut er mir immer die Möhren und solche Sachen. Also einfach so ein spielerischer Umgang auch und und beteiligen beim Kochen, dass er einfach weiß, wie was schmeckt und dass er die anderen Sachen, natürlich juckelt er auch mal, wenn er, wenn er McDonalds sieht, dann auf Deutsch gesagt, dann will er auch, will er auch mal seine Chicken McNuggets haben, aber am Ende glaube ich, ist das Ziel, dass er immer die frisch gekochten Sachen hat, damit er weiß, was wie es schmeckt und dass er Bewegung hat. Ne, das ist ja auch wichtig, ne gerade für die Kinder heutzutage und das Klasse-2000-Programm, das kenne ich schon länger, das ist auch ein ganz, ganz tolles Programm, Petra, ehrlich, also, ja.*

**55’38’’ PH:** *Ehrlich, gut, das freut mich.*

**55’41’’ MS:** *Ja, ich denk mal, was du jetzt gerade gesagt hast, Micha ist ja irgendwie auch ganz klassisch, was man so als Großeltern oder als Eltern eben machen kann, ne und eben auch da nicht nur beim reinen Verzicht, weil da habt ihr ja auch drüber gesprochen, das Verbotene macht dann den Reiz erst aus und so weiter, ne, also ich denke das ist sowohl bei Kindern als auch Erwachsenen, haben wir das heute eigentlich schön dargestellt, also was wir zum einen professionell aber auch im Privaten machen können. Ich hätte noch ein letzte Frage, Micha, an dich: Was würde in deinen Augen auch als jemand, der sich damit jetzt sehr viel auseinandergesetzt hat in, in seinem Leben, helfen, ernährungsbedingte Erkrankungen zu verhindern beziehungsweise was würdest du dir wünschen, was müsste sich da deiner Meinung nach ändern?*

**56’23’’ MW:** *Jetzt kommen wir ins Politische, da muss ich jetzt aufpassen. Also für mich, für mich wäre total wichtig, wenn man endlich die Pläne, die es schon immer mal gab, mit ner, mit ner, ich sag mal, Zuckersteuer umsetzt, um einfach ungesunde Lebensmittel teurer zu machen. Ich hab jetzt wieder irgend so ein so ein probiotischen Drink für Kinder gesehen, so n Kleinen, der hat sieben Stück Zucker drin. Ja, das ist ne Katastrophe. Das ist nämlich dann der zweite Punkt, also dieser dieser Steuer auf ungesunde Lebensmittel, ja. Und dieses Geld dann zielgerichtet für die Prävention verwenden. Ja. Aber das werden wir in Deutschland natürlich nicht schaffen, ist klar, weil wir dann irgendwelche Löcher stopfen, da habe ich die Hoffnung ein bisschen aufgegeben, aber das wäre der richtige Weg. Und das Thema Werbung, Werbung für Kinder von, von ungesunden Lebensmitteln, was man ja versucht hatte, wo aber, das muss man ganz offen sagen, die Werbe- und die Lebensmittel-Lobby wirklich es geschafft haben, diese Pläne so kaputt zu machen, dass es überhaupt gar keinen Sinn macht. Und weil das sind die großen Trigger für die Kinder, das ist die diese kindgerechte Werbung. Und und auch was man, was man uns verkauft im Supermarkt als gesund. Ja, das ist eine Katastrophe. Und eigentlich ist das ein Thema, wo uns egal welche Partei nicht davor schützt, dass wir uns krank essen, ja. Und von der Gesellschaft wünsch ich mir einfach für die für die Menschen mit Adipositas n bisschen mehr Verständnis, dass es nicht einfach nur fett, faul und gefräßig ist, weil niemand steht morgens auf und überlegt „Oh, nächste Woche will ich 20 Kilo mehr haben“, ja, das macht ja keiner. Und einfach dann auch mal den Menschen betrachtet und dass ein Mensch mit starkem Übergewicht kein schlechter Mensch ist. Ja, und dass da immer ein Grund ist dafür, was er tut, wie bei vielen anderen Erkrankungen auch. Ja, also lebensstilbedingten Erkrankungen. Da steckt immer was dahinter. Und wenn wir nicht mehr ganz oberflächlich sind, kriegen wir das vielleicht raus und können vielleicht die Menschen auch ein bisschen unterstützen.*

**58’44 ’’ MS:** *Ja, das denke ich, ist ganz wichtig. Was du gerade noch als letztes gesagt ist, jetzt mal neben den politischen Dingen, dass man selber als Mensch sich reflektiert, ne, nicht nur seiner eigenen Verhaltensweise, sondern eben auch wie gehe ich auf mein Gegenüber zu und da einfach n respektvolleren Umgang findet, das find ich, kann jeder. Petra, aber an dich finde ich die Frage natürlich auch weitergeben. Wie siehst du das? Du hast gerade oft zustimmend genickt …*

**59’06’’ PH:** *Ja, weil die Wünsche sind, die entsprechen meinen ganz genau. Also diese Zuckersteuer würde ich auf jeden Fall wunderbar finden. Ich würde da noch dazu setzen, dass ich die Mehrwertsteuer von Gemüse und Obst herabsenke, also, das finde ich wichtig, dass das ein bisschen billiger wird, weil das ist schon ganz schön teuer, diese Sachen. Und keine Werbung für Kinder von Lebensmitteln, von ungesunden, das finde ich auch sehr wichtig. Und mir liegt da noch am Herzen, dass solche Unterrichtsprogramme, wie ich die eben durchführe, bundesweit, Klasse 2000, dass die auch weiterhin gefördert worden von der Politik und von Krankenkassen, wie auch immer und nicht das nach einer ganzen Weile, dass die Förderungen wegfallen. Und manche Schulen wollen gerne mitmachen und können es einfach nicht, weil sie das Geld nicht haben. Das sind meine Wünsche.*

**1’00’00’’ MS:** *Ja, da finde ich gerade den letzteren extrem wichtig. Bevor wir rausgehen wär jetzt noch mal meine allerletzte Frage an euch, habt ihr noch was neben eruren Wünschen, dass ihr loswerden wollt? Ansonsten ja bedanke ich mich erstmal ganz herzlich bei euch.*

**1’00’14’’ PH:** *Ja, ich sag auch noch mal danke. Ich fand das ne spannende Runde und hab mich auch gefreut, Michael, dich kennenzulernen und ja danke für deine Moderation Marius.*

**1’00’24’’ MS:** *Ja, von meiner Seite aus wie immer gerne. Micha, wie sieht es bei dir aus?*

**1’00’27’’ MW:** *Ja, erstmal danke, dass ich, dass ich dabei sein durfte. Und an alle, an alle, die zuhören und versuchen ihr Gewicht zu reduzieren: Setzt euch nicht unter Druck, ihr habt Zeit, ja, ihr habt das Gewicht auch nicht in vier Wochen aufgelegt, also braucht es auch ein bisschen, bis runter geht, macht euch nicht verrückt.*

**1’00’45’’ MS:** *Super. Ich würd sagen, damit können wir jetzt die Folge perfekt abschließen. An euch da draußen: Wenn ihr noch Fragen zur Folge habt, könnt ihr euch gerne bei mir melden, ich werd das dann bei uns weitergeben beziehungsweise auch eventuell wenn da Fragen an unsere Gäste sind, würden wir uns da auch noch mal melden, so dass ihr dann auch die Informationen erhaltet. Und ansonsten bleibt mir nur zu sagen: Vielen Dank für euer Interesse und bis zum nächsten Mal im Selbsthilfe-Podcast. Ciao, ciao.*

**Ein Podcast der BAG SELBSTHILFE – gefördert vom AOK Bundesverband*.***