



18. Öffentliches IKP-Symposium
9. März 2019, Zürich

Zeitnot, Stress und Ängste: Interaktionen und Therapien

Institut für Körperzentrierte Psychotherapie IKP
IKP Dr. Yvonne Maurer AG



Praxisworkshop B3 bei Cornelia Smola:

StrEssAtmosphäre, bedrohliche Lebensmittel und entspannt Essen?
Ernährungskommunikation lenkt Einstellung und Wahrnehmung

Informationen über Ernährung können überzeugen, zu einem Ideal werden und dennoch in Widerspruch zur körperlich spürbaren Zeit-, Ess- und Genussrealität geraten. Die Beratung kann diese Konflikte lösen, indem sie unmittelbar Einstellung und Wahrnehmung anspricht und stark vereinfachte Vorstellungen vom „richtigen“ oder „gesunden“ Essen aufdeckt.

Ein grosser Teil unseres Wissens über unser Essen hat seinen Ursprung in der unmittelbaren sinnlichen Erfahrung unzähliger Mahlzeiten und gemeinsam erlebter Esssituationen. Dieses Erfahrungswissen steht heute zunehmend im Schatten ständig neuer Informationen aus widersprüchlichen Quellen. Die Konzepte von „der gesunden“, „der ökologischen“ oder „der gerechten Ernährung“ erzeugen Erwartungen, wie wir mit den richtigen Lebensmitteln unsere Zukunft optimieren können. Doch diese Überzeugungen können in völligen Widerspruch zur körperlich spürbaren Zeit-, Ess- und Genussrealität geraten und führen zum zwanghaften Bemühen um Kontrolle. Bewusstes Denken und intuitive Essentscheidungen erscheinen zunehmend unvereinbar. Expertenwissen kann gewollt oder ungewollt die Ängste vor „bedrohlichen“ Lebensmitteln schüren und die Unsicherheit gegenüber dem eigenen Körper und seinen Signalen verstärken. Ernährungskommunikation kann aber auch zum entspannten Essen einladen, indem sie die erlebte Wahrnehmung von Speisen und Getränken anspricht und die erworbenen Einstellungen zur Ernährung überprüft, statt weitere Konzepte von der „richtigen“ Ernährung hinzuzufügen.

Den Fragebogen zum Thema „Orthorexie“ finden Sie unter www.ikp-therapien.com bei den Informationen zum Symposium

Literatur zum Vortrag:

- *Stichwort „Orthorexie“*

Barthels, Friederike 2014: Orthorektisches Ernährungsverhalten. Psychologische Untersuchungen zu einem neuen Störungsbild. Inaugural-Dissertation. Mit Düsseldorfer Orthorexie-Skala als Fragebogen, S. 103
<https://d-nb.info/1056035862/34> (Internetzugriff, 02/2019)

Schmitz, Katharina 2018: Orthorexie - Ist das noch gesund? In: Spektrum der Wissenschaft
<https://www.spektrum.de/news/orthorexie-wenn-gesund-essen-zur-krankheit-wird/1555852>
(Internetzugriff, 12/2018)

Tremelling, Kaylee; Sandon, Lona; Vega, Gloria, McAdams, Carrie 2016:
Orthorexia Nervosa and Eating Disorder Symptoms in Registered Dietitian Nutritionists in the United States. In: Journal of the academy of nutrition and dietetics, Okt. 17/10
https://www.researchgate.net/publication/317623399_Orthorexia_Nervosa_and_Eating_Disorder_Symptoms_in_Registered_Dietitian_Nutritionists_in_the_United_States
(Internetzugriff 11/2018)

- *Stichwort „Ernährungsrisiken“*

Böl, Gaby-Fleur 2014: Echte und vermeintliche Risiken der Ernährung. In: Schweizer Zeitschrift für Ernährungsmedizin, 4/2014. Rosenfluh-Verlag

- *Stichwort „Ernährungskommunikation“*

AID-Hörfunkbeitrag 2016: Gesunder Menschenverstand statt erhobener Zeigefinger – die neue Form der Ernährungskommunikation.

Ellrott, Thomas 2011: «Gesunde Ernährung» und «Genuss». Ein Dilemma in der Ernährungskommunikation. In: Ernährung und Medizin, Thieme-Verlag, 2011;26: 110-114

Maschkowski, Gesa; Büning-Fesel, Margareta 2010: Ernährungskommunikation in Deutschland – Definition und Anforderungen. In Ernährungsumschau 12/2010

Schreckhaas, Markus 2018: Essen als Ideologie. Aspekte einer kulturgeschichtlichen Projektionsfläche. In Ernährungs-Umschau 6/2018. S. M330ff

- *Weitere ausgewählte Literatur*

Grawe, Klaus 2004: Neuropsychotherapie. Göttingen: Hogrefe

Kahneman, Daniel 2012: Thinking, Fast and Slow. London: Penguin Books

Kaluza, Gert 2018: Gelassen und sicher im Stress. (7. Aufl.) Berlin: Springer

Pyczak, Thoma 2018: Tell me! Wie Sie mit Storytelling überzeugen. Bonn: Rheinwerk

Schneider, Hans Julius, Inhetveen, Rüdiger (Hrsg.) 1992: Enteignen uns die Wissenschaften? Zum Verhältnis zwischen Erfahrung und Empirie. München: Wilhelm Fink