

ERNÄHRUNGS- PSYCHOLOGIE 2.0

Mag.

Cornelia Fiechtl

Ernährungspsychologin

Klinische Psychologin



Psychologie & Ernährung

“Motivations-Gruppen“

Genusstraining

WS „Schweinehund
besiegen“

Körperbild

Ziele Workshops

Klassische psy.
Behandlung

Entspannungstraining

Ernährungs-
psychologie

Was bedeutet
Ernährungspsychologie?

Ernährungs-
psychologie

Menschliches Essverhalten **erklären,
verstehen & verändern**

(Pudel)

Ernährungs-
psychologie

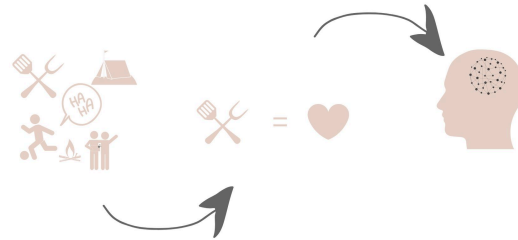
Wo wird „echte“
Ernährungspsychologie dringend
gebraucht?

EPSY

Emotionales Essverhalten

- = KOPPLUNG VON EMOTIONEN & ESSEN

Positive Erinnerungen entstehen



- Essen als Coping Mechanismus
- Essen aus Gewohnheit
- Binge-Anfälle & Heißhungeranfälle
- Erziehung: Vorbildwirkung, Erziehung



EPSY

Emotionales Essverhalten

“Wenn ich meine Kinder ins Bett bringe, überlege ich schon, was ich danach alles essen werde.“

„Gestern habe ich mir vorgenommen, dass ich solange esse, bis mir der Bauch weh tut“

“Das Essen am Abend ist für mich Ich-Zeit.
Das ganze Glas Nutella ist meine Ich-Zeit.“

EPSY

Gewichts- reduktion

80 %

der Frauen (und immer mehr Männer) sind mit Ihrem Gewicht unzufrieden

EPSY

Gewichts-
reduktion

=> Hoffnung
Gewichtsverlust

Warum?

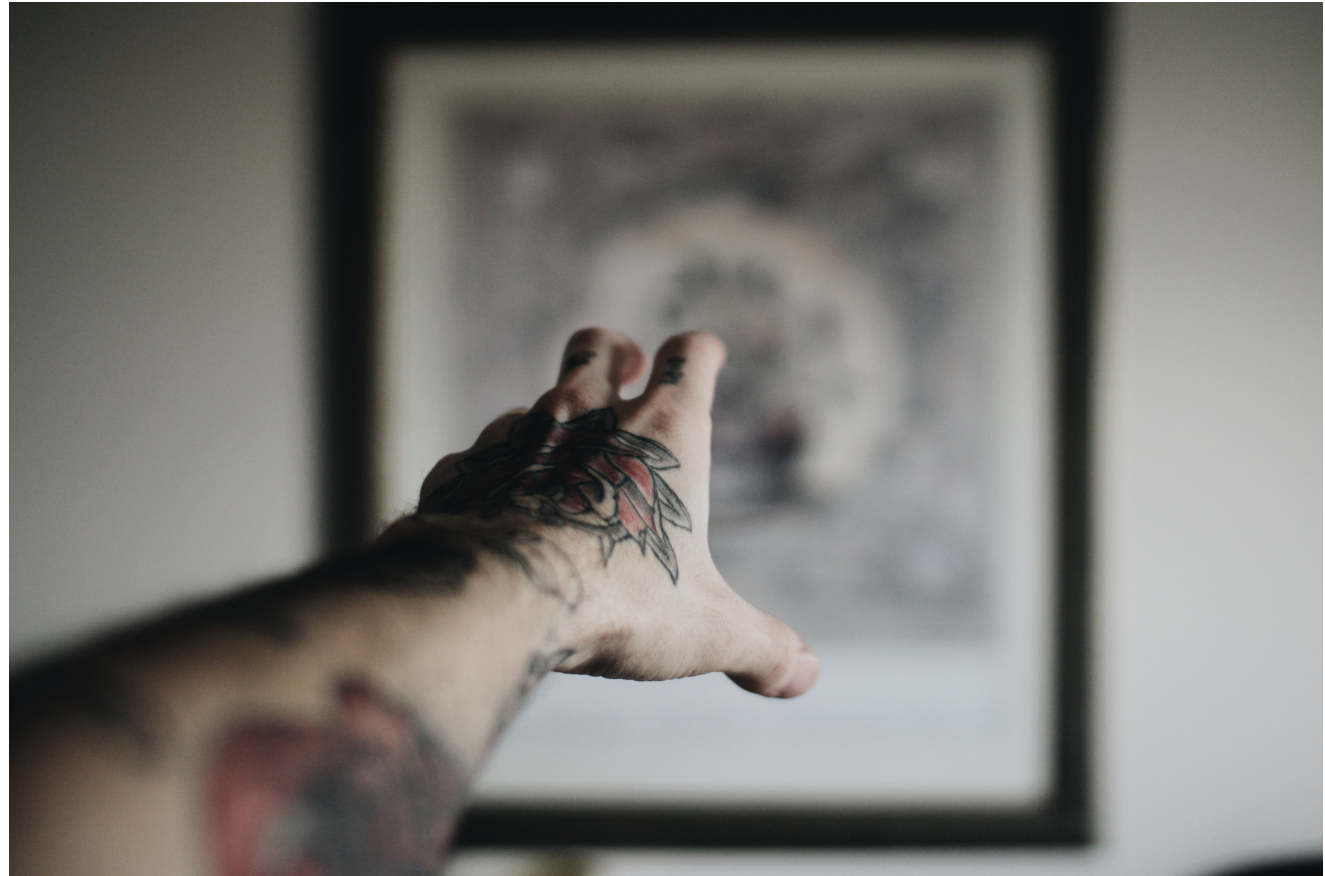
**Was verbinden
wir mit dem Gewicht?**

Wir jagen einem Bild hinterher.

EPSY

Gewichts-
reduktion

=> Hoffnung
Gewichtsverlust



plqml-felipe-pelaquim on unsplash

EPSY

Gewichts-
reduktion

=> Hoffnung
Gewichtsverlust

HOFFNUNG AUF...

ein besseres Leben

ein glücklicheres Leben

einen Partner zu finden

beliebter zu sein

erfolgreich zu sein

Schönes "verdient" zu haben

Denn: Das ist die Message

EPSY

Gewichts-
reduktion

=> Hoffnung
Gewichtsverlust



Der „normale“ Wahnsinn

EPSY

Gewichts-
reduktion

=> Hoffnung
Gewichtsverlust

=> Stigma Gewicht

Eine Welt, in
der Frauen Ecken
und Kurven haben.

Eine Welt, die passt.



EPSY

Gewichts-
reduktion

=> Hoffnung
Gewichtsverlust

=> Stigma Gewicht

ABER...

**Egal wie viel „Mineralwasser“ ich trinke,
ich werde niemals so aussehen**

EPSY
Essstörungen



Fotolia

EPSY

Stoffwechsel erkrankungen

- Psychodiabetologie
- Psychische Aspekte von Übergewicht

EPSY

Verdauung & Darm

- Mikrobiom
- Stress als Beschwerdeverstärker
- Unverträglichkeiten
- Chronische Magen-Darm-Erkrankungen
- Reizdarm

=> Verzweiflung, Leidensdruck, ...

EPSY

Emotionales Essen

Gewichtsreduktion

Essstörungen

Stoffwechsel

Verdauung & Darm

Wo wird „echte“ Ernährungspsychologie
dringend gebraucht?

Vielfältigste Bereiche mit einem

1 gemeinsamen Nenner

=> Essverhalten

Ernährungs-
psychologie

**Das Essverhalten per se wird aber fast
immer außer Acht gelassen**

Psychologische Mechanismen des Essverhaltens

- Letztes Abendmahl & „Morgen werde ich....“
- Aufwertung von Verbotenem
- Kontrolle & Überwachung
- Essanfälle & Abstinenz-Verletzungs-Effekt
- Schlechtes Gewissen, Abwertung & Selbstkritik
- Phasen werden kürzer
- Verkopftes Esseverhalten

Siehe auch Pudel & Westenhöfer

Psychologische Mechanismen des Essverhaltens

- **Letztes Abendmahl & „Morgen werde ich....“**
 - Aufwertung von Verbotenem
 - Kontrolle & Überwachung
 - Essanfälle & Abstinenz-Verletzungs-Effekt
 - Schlechtes Gewissen, Abwertung & Selbstkritik
 - Phasen werden kürzer
 - Verkopftes Essverhalten
- Morgen startet die neue Diät
 - Am Abend davor wird quer Beet alles gegessen, v.a. Dinge, die später verboten sein werden
 - „Letzte Chance“ nutzen

Psychologische Mechanismen des Essverhaltens

- Letztes Abendmahl & „Morgen werde ich...“
- **Aufwertung von Verbotenem**
- Kontrolle & Überwachung
- Essanfälle & Abstinenz-Verletzungs-Effekt
- Schlechtes Gewissen, Abwertung & Selbstkritik
- Phasen werden kürzer
- Verkopftes Essverhalten

- Dinge, die verboten sind, haben besonders positive Anreize

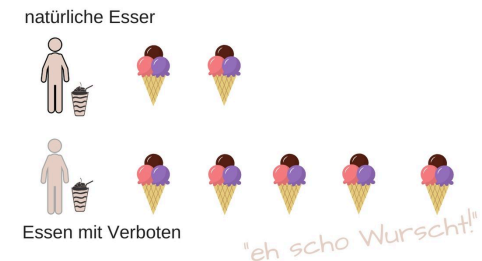
Psychologische Mechanismen des Essverhaltens

- Letztes Abendmahl & „Morgen werde ich...“
 - Aufwertung von Verbotenem
 - **Kontrolle & Überwachung**
 - Essanfälle & Abstinenz-Verletzungs-Effekt
 - Schlechtes Gewissen, Abwertung & Selbstkritik
 - Phasen werden kürzer
 - Verkopftes Essverhalten
- Dichotomes Denken
 - Starres Umsetzen von Empfehlungen und Diäten
 - Überwachung kostet sehr viel Energie =>
 - Sobald Energie schwindet oder die Kontrolle schwächer wird, kommt es zu einem Essanfall

Psychologische Mechanismen des Essverhaltens

- Letztes Abendmahl & „Morgen werde ich...“
- Aufwertung von Verbotenem
- Kontrolle & Überwachung
- **Essanfälle & Abstinenz-Verletzungs-Effekt**
- Schlechtes Gewissen, Abwertung & Selbstkritik
- Phasen werden kürzer
- Verkopftes Essverhalten

- Berühmtes Preload Experiment von Peter Hermann
- Esser wurden in stark gezügelte Esser und kaum gezügelte Esser eingeteilt
- Milchshake (1 oder 2) und danach so viel Portionen Eis wie sie wollten
- Wenig gezügelte Esser aßen umso weniger Eiscreme, je mehr Milchshake sie tranken
- Stark gezügelte Esser aßen mehr Eiscreme



Psychologische
Mechanismen des
Essverhaltens

Abstinenz-
Verletzungs-
Effekt

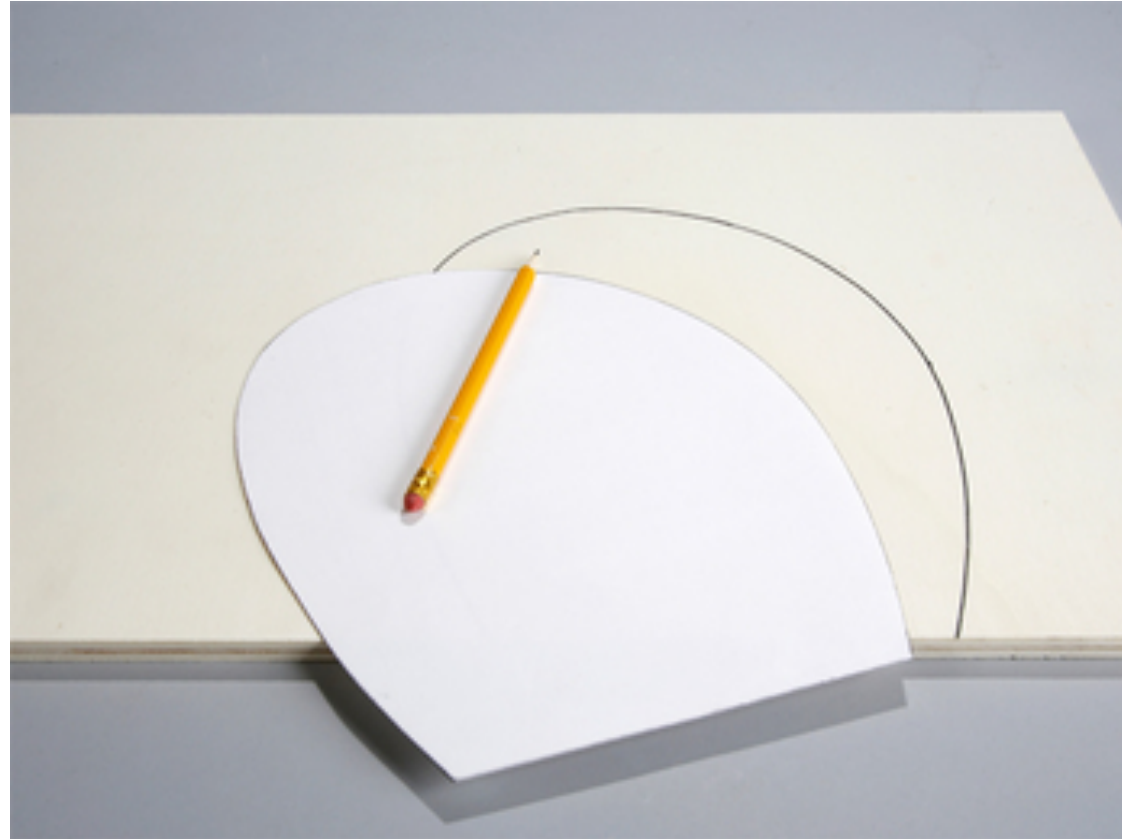
Es gilt, sich an Diätregeln oder Ernährungsdogmen zu halten und den Alltag daran anzupassen. Wie eine Schablone.

Eine Schablone ist eine Vorlage.

Psychologische
Mechanismen des
Essverhaltens

Abstinenz- Verletzungs- Effekt

WAS PASSIERT, WENN DU DICH NICHT AN DIE
SCHABLONE HALTEN KANNST?



<https://selbermachen.de/garten/ein-vogelhaus-fuer-fraumeise>

Psychologische Mechanismen des Essverhaltens

- Letztes Abendmahl & „Morgen werde ich...“
 - Aufwertung von Verbotenem
 - Kontrolle & Überwachung
 - Essanfälle & Abstinenz-Verletzungs-Effekt
 - **Schlechtes Gewissen, Abwertung & Selbstkritik**
 - Phasen werden kürzer
 - Verkopftes Essverhalten
- Beim Scheitern wird die Schuld in der eigenen Person gesehen
 - An der Diät, dem Verbot, dem Vorgehen wird nicht gezweifelt
 - Selektive Wahrnehmung
 - Das eigene Befinden, das Gefühl, der SW hängt vom Einhalten der Regeln ab
 - Body Shaming
 - Korrelate von Übergewicht: Faul, träge, zügellos, selbst schuld, Charakterschwäche

Psychologische Mechanismen des Essverhaltens

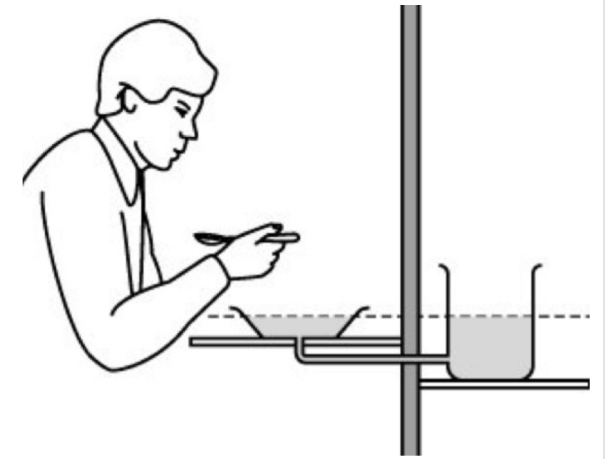
- Letztes Abendmahl & „Morgen werde ich...“
- Aufwertung von Verbotenem
- Kontrolle & Überwachung
- Essanfälle & Abstinenz-Verletzungs-Effekt
- Schlechtes Gewissen,
Abwertung & Selbstkritik
- **Phasen werden kürzer**
- Verkopftes Essverhalten

- Die Phasen, in denen Diät gehalten werden kann, werden immer kürzer
- Relevanz: Ernährungsempfehlungen, die nicht zu der Person/zu ihrem Leben passen, können nicht eingehalten werden

Psychologische Mechanismen des Essverhaltens

- Letztes Abendmahl & „Morgen werde ich...“
- Aufwertung von Verbotenem
- Kontrolle & Überwachung
- Essanfälle & Abstinenz-Verletzungs-Effekt
- Schlechtes Gewissen, Abwertung & Selbstkritik
- Phasen werden kürzer
- **Verkopftes Esseverhalten**

- Versuch „der Trickteller“
- Adipöse Personen erhielten einen Teller aus dem sie essen sollten bis sie satt wurden
- Nach 3 Tagen wurde der Teller manipuliert
- Ca. 70% haben mehr gegessen
- Menschen orientieren sich immer mehr an externen Richtlinien
- Körpergefühl wird immer schlechter



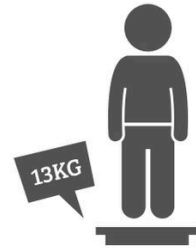
Wie arbeiten
wir aktuell?

Fast alle gängigen Programme zum Abnehmen, Behandlung von
Essstörungen etc. arbeiten mit kognitiven Ansätzen.

Lebensmittelbasiert
WIE ernähre ich mich
WAS esse ich
WIE VIEL esse ich



Wie arbeiten wir aktuell?



Verkopftes



Essverhalten



Wie arbeiten
wir aktuell?

ABER

Essen pers se, ist ein emotionaler Prozess

Wie arbeiten wir aktuell?

Studien zeigen (konsistent!), dass **90%** der Personen mit ihrer Diät scheitern. Die Meisten nehmen (mindestens) ihr Ausgangsgewicht in den nächsten 1-3 Jahren wieder zu.

Mehr sogar: Programme mit einer restriktiven Ernährungsform scheitern.

National Weight Control Registry

*Successful maintainers of weight loss reported **continued consumption of a low-energy and low-fat diet**. Women in the registry reported eating an **average of 1,306 kcal/day** (24.3% of energy from fat); men reported consuming 1,685 kcal (23.5% of energy from fat).*

Subjects in the registry reported consuming less energy and a lower percentage of energy from fat than NHANES III subjects did. Subjects who lost weight on their own did not differ from those who lost weight with assistance in regards to energy intake, percent of energy from fat, or intake of selected nutrients (iron; calcium; and vitamins C, A, and E). In addition, subjects who lost weight on their own and those who lost weight with assistance met the RDAs for calcium and vitamins C, A, and E for persons aged 25 years or older.

Wie arbeiten
wir aktuell?

80 %

der Frauen, die mit einer Diät abgenommen haben und ihr Gewicht halten, **KONTROLLIEREN IHR ESSVERHALTEN** ihr Leben lang!

Wie sollten wir arbeiten?

>> VERÄNDERUNG IM MINDSET <<

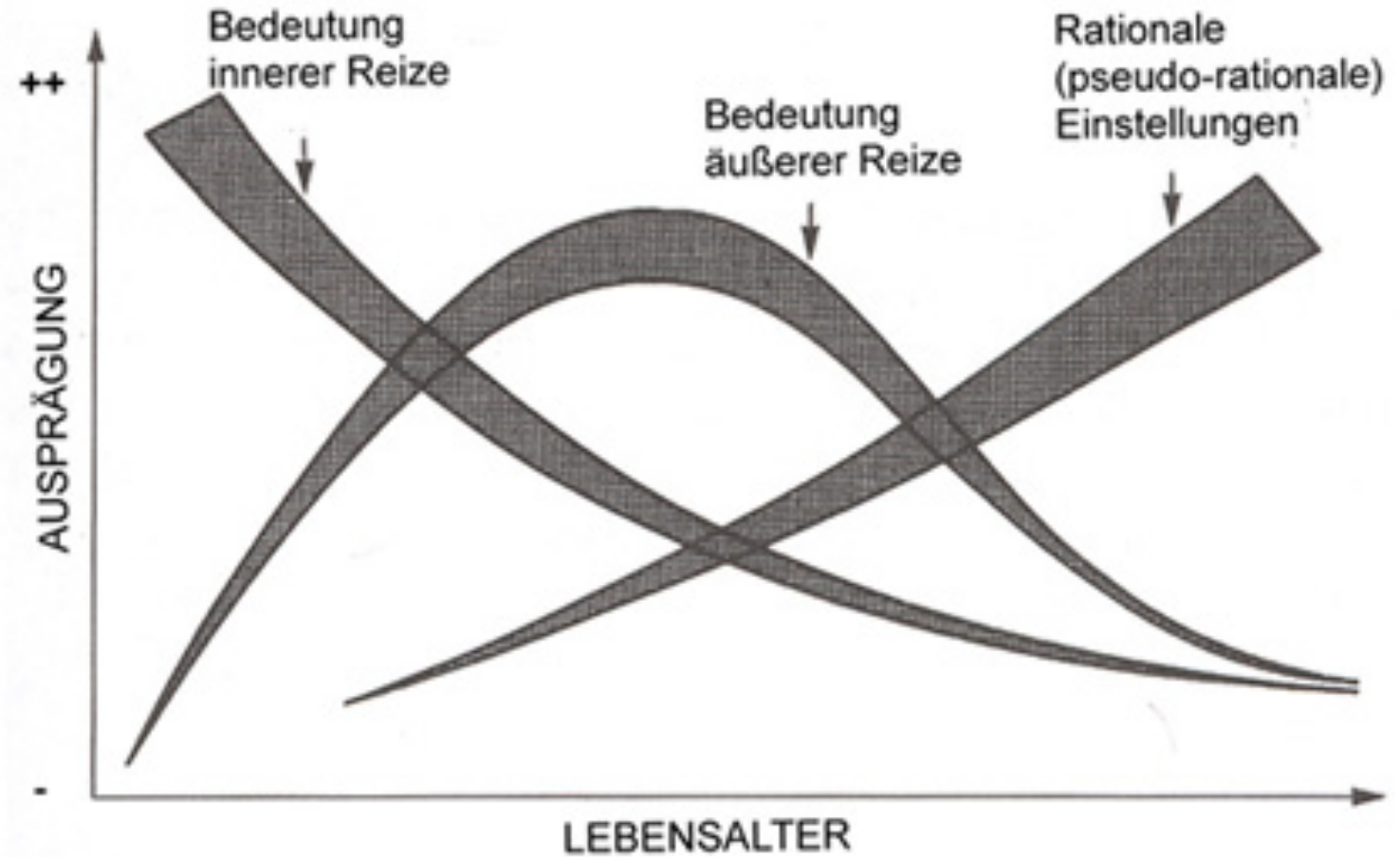
1. Abnehmen nicht mehr als **selbstverständlich** sehen, sondern hinterfragen
2. Gesellschaftliche Strukturen hinterfragen und Bewusstsein schaffen
3. Arbeit an der Ursache, nicht am **Problem!**
4. Frauen! (& Männer) in ihrem Selbstwert stärken

Wie sollten wir
arbeiten?

>> VERÄNDERUNG IM MINDSET <<

1. Neue Ansätze in der Behandlung. Weg von Verzicht & Zügelung
2. **Ernährung** muss positiv besetzt sein
3. Essen muss Spaß machen
4. Weg vom Kopf, rein in den Körper

3 Komponenten Modell



Somatische Körper- intelligenz

- Vom Kopf in den Körper => Interozeption stärken
- Hungerwahrnehmung
- Sättigung
- Völlegefühl
- ...

Aktuelle Einsatzgebiete

- Diagnostik (z.B. MagenOPs)
- Psychologische Interventionen & Begleitung bei
 - Magen-Darm Erkrankungen (Morbus Chron etc.)
 - Stoffwechselerkrankungen z.B. Diabetes
- Behandlung von Reizdarm

Aktuelle Einsatzgebiete

- Psychologische Begleitung von Programmen zur Lebensstilmodifikation
 - Tut gut!
 - Prädias, Medias
 - Unzählige gängige Programme (Schlank ohne Diät, etc..)
- Behandlung von Essstörungen
- Vorträge: Stress, Entspannung, Gewohnheiten verändern

Fortbildungen

Willst du mehr über die Ernährungspsychologie erfahren und lernen, wie du deine KlientInnen zu einem gesunden Essverhalten begleiten kannst?

Hier bekommst du viele Inputs & Übungen

www.achtsam-essen.at

- Fortbildung Ernährungspsychologie (Akademie für Ernährungspsychologie by Cornelia Fiechtl, Herbst 2020)
- Darmhypnose (Gabriele Moser, Wien)

Mein Angebot

- Kurs: Essverhalten verstehen & managen
- Coaching
- Online Coaching

Mein Angebot

- Podcast: Achtsam Essen – Wissen einer Ernährungspsychologin



Upcoming Events

- Poetry Slam (Verschoben: online)
- Seminar bei der
Deutschen Psychologen Akademie im Herbst
- Fortbildung für Fachkräfte im Herbst (Wien)

Futter für das Hirn

- Ernährungspsychologie (Pudel & Westerhöfer)
- Stichwort Somatische Intelligenz
- Das egoistische Gehirn
- Health at every size
- The obesity paradoxon

Kontakt

Website www.achtsam-essen.at

E-Mail mail@corneliafiechtl.at

Facebook: [@praxiscorneliafiechtl](https://www.facebook.com/praxiscorneliafiechtl)

instagram: [cornelia_fiechtl](https://www.instagram.com/cornelia_fiechtl)

Linkedin [Cornelia Fiechtl](https://www.linkedin.com/company/Cornelia Fiechtl)

[Podcast: Wissen einer
Ernährungspsychologin. Achtsam
Essen Podcast auf iTunes, Spotify &
YouTube](#)

Hat dir mein Vortrag
gefallen?
Vernetze dich JETZT
mit mir

