Ernährung und Psyche

Die Seele isst immer mit!

Foto: ©nd3000 – stock.adobe.com

Essen und Trinken sind Grundbedürfnisse, die unser Leben und Denken beherrschen und mit der Psyche in Zusammenhang stehen. So können ein gestörtes Ernährungsverhalten und Gewichtsprobleme ein Spiegel unserer Seele sein.

Zweifach gut versorgt

Der Umgang mit Essen und Trinken zeigt in der Regel, wie wir uns selbst behandeln. Darunter verbirgt sich die Frage, wie viel Gewicht lege ich auf persönliche Bedürfnisse.
Erwachsene können besser Eigenverantwortung tragen als kleine Kinder unter elterlicher Obhut. Aufmerksame Eltern können am Essverhalten ihrer Kinder auf deren Wohlbefinden schließen, weil diese sehr auf Störungen jedweder Art in ihrem Umfeld reagieren. Menschen essen nicht nur, wenn sie Hunger haben. Sie konsumieren aus Langeweile, Frust oder Lust, Stress, als Trost oder lassen sich durch Andere zum Essen ohne Hungergefühl verführen. Am echten Genießen sind immer alle fünf Sinne beteiligt.

Foto: ©komokvm – stock.adobe.com

Der Einfluss innerer Signale und äußerer Reize

Nach der Geburt signalisieren uns nur innere Signale, dass wir essen müssen. Der Säugling schreit bei Hunger und trinkt, bis er satt ist. Je älter wir werden, umso mehr nehmen äußere Reize Einfluss auf unser Essverhalten. Im hohen Alter lässt diese Reizwirkung wieder nach. Vor allem soziales Umfeld, Erziehung, Gewohnheiten, Einkommen und Lebensalter bestimmen, wie wir uns mit Lebensmitteln versorgen. Deshalb kann eine Umstellung des Ernährungsverhaltens nicht einfach beschlossen werden, sondern erfordert eine Bereitschaft zur bewussten Veränderung. Oder besser: (Wieder-)Erlernen des intuitiven Essens aufgrund achtsamen Wahrnehmens von Körperempfindungen.

Familiäres Konflikt-Thema „Essen"

Gewichtsprobleme, Essstörungen, Unverträglichkeiten und Erkrankungen bieten Zündstoff im heimischen Alltag und am Esstisch. Ein Ernährungscoaching im privaten Umfeld, welches die körperliche und seelische Verfassung aller im Familiensystem Beteiligten berücksichtigt, kann ergänzend zur Schulmedizin die Gesundheit einzelner Betroffener sowie der ganzen Familie fördern.

Ernährung in der Corona-Krise

Das Corona-Virus nimmt jetzt zusätzlich Einfluss auf die Ernährungssituation in den Familien. Wenn wir zuhause öfter zusammen sind als üblich und weniger Freiraum für die einzelne Person haben, besteht die Chance, das Miteinander zu verbessern und das Risiko, dass ohnehin schwelende Konflikte aufbrechen.
Wir sind im Ausnahmezustand – auch was Einkaufen, Kochen sowie gemeinsame Mahlzeiten und Küche aufräumen betrifft.

Zusammenwachsen und zusammen essen

Als Team für das leibliche Wohl zu sorgen, kann eine Brücke zwischen den Familienmitgliedern schlagen. Kinder können beim Kochen und Backen aktiv und kreativ mitwirken, sonst abwesende Erwachsene erleben, was es heißt, für Verpflegung zu sorgen. Familiensinn wird so täglich aufs Neue gefordert und trainiert. Was, wann und wieviel jetzt gegessen und getrunken wird, ist ein weiterer Aspekt. In der Regel müssen wir jetzt mehr Waren einkaufen und selbst länger in der Küche stehen. Hier kann schnell Überforderung aufkommen, wenn ständig mehrere hungrige Mäuler befriedigt werden wollen. Gleichzeitig ist alles erlernbar. Es braucht in dieser Umbruchszeit eine neue Struktur, um ein kleines Familienunternehmen nicht nur ernährungsbezogen zu organisieren. Schön ist, dass Zusammenwachsen und zusammen essen sich gegenseitig unterstützen. Eine professionelle Ernährungsberatung inklusive Familiencoaching kann diesen Prozess effektiv begleiten.

Rezeptidee

Schneller Quarkbrotteig

Nutzen Sie die Zeit zuhause, um neue Koch-, Back- und Esserfahrungen zu machen! Fangen Sie zum Beispiel das Brot- und Brötchenbacken an. Der Quarkteig ist total einfach nachzumachen, verzehrfertig in 30 Minuten und schmeckt wunderbar fluffig.

So geht's

- 2 Eier
- 250 g Speisequark (20% Fett i. Tr.)
- etwas Salz
- 1 TL Honig
- 250 g Mehl (z. B. 2/3 Dinkelvollkornmehl und 1/3 Weizenmehl)
- 1 Päckchen Backpulver
- Nach Belieben Haferflocken, Sonnenblumenkerne, Nüsse, Pinienkerne etc.

Ein Beitrag von
Dipl. oec. troph. Kerstin Pleyer
Ernährungswissenschaftlerin,
Personal Coach/Psychologische Beraterin
Reinheim
0175-3669556
mail@kerstin-pleyer.de
www.kerstin-pleyer.de

Die Eier schaumig schlagen, Speisequark dazugeben und mit dem Rührbesen verrühren. Etwas Salz und Honig unterrühren. Vom Rührbesen auf Knethaken wechseln und Mehl und Backpulver dazugeben.

Nun belegen Sie ein Backblech mit Backpapier und formen aus dem Teig mit einem großen Löffel Kugeln, die nachher zu dicken Brötchen aufgehen. Oder Sie legen ein ganzes Pfundbrot rund oder länglich auf das Blech. Nach Belieben mit Haferflocken, Sonnenblumenkernen, Nüssen, Pinienkernen, etc. bestreuen oder auch in den Teig geben. Als Brot oder als ca. 6 Brötchen bei 180°C für etwa 20 Minuten backen.

Tipps

Je mehr Unebenheiten die Oberfläche des rohen Teigs aufweist, umso knackiger wird später die Kruste.
Großen und kleinen Bäckern macht es viel Spaß, den Teig auf das Blech zu „klatschen" und wahlweise individuell kernig zu bestreuen.

Anzeige

Ernährungsberatung & Lifecoaching

Persönlich, telefonisch und/oder online
Derzeit statt Hausbesuch auch gern in der Natur: Coaching by Walking und per Videochat!

Kerstin Pleyer
Ernährungswissenschaftlerin/
Psychologische Beraterin (SGD)
mail@kerstin-pleyer.de
0175-366 955 6