



DIE 12 HÄUFIGSTEN URSACHEN,
WESHALB MAN BEI DER
ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG
SCHEITERT

Kennst du diese Situation, wenn du etwas durchziehen willst – z. B. eine Ernährungsumstellung – aber dein Körper irgendwann wie fremdgesteuert die Pizza von Lieferdienst bestellt?

Es gibt viele Gründe, weshalb wir anders handeln, als wir es wollen. Oft greifen auch mehrere dieser Gründe ineinander. Und eigentlich immer haben **Gewohnheiten** den ganzen „Schlamassel“ gefestigt.

WICHTIG zu verstehen ist:

Diese „Fremdsteuerung“ wird häufig durch **Überlebensmechanismen** in uns getriggert! Wir deuten diese jedoch nur allzu oft als „Willensschwäche“, „Unfähigkeit etwas durchzuziehen“ oder schlichtweg **Faulheit**.

Ein großes Problem daran ist, dass wir uns *dadurch selbst sabotieren* und schlecht machen, sodass eine tatsächliche Handlung immer schwieriger wird und wir in eine

Negativspirale, einen **Teufelskreis**, kommen:

- » Wir nehmen uns etwas vor (Ernährungsumstellung)
- » Wir handeln anders als gewohnt (Überlebensmechanismus greift hier ein!)
- » Wir fallen in alte Muster zurück
- » Wir sind völlig enttäuscht über uns selbst
- » Das endet oft in „Noch härter versuchen“ und ein ungesunden Verhältnis zum Essen
- » Oder Aufgeben, Frustessen und einem unbehaglichen Gefühl zur Ernährungsumstellung, sodass

man es umso weniger erneut „probieren“ möchte.

Ende vom Lied:

Entweder völliger selbstgemachter Stress oder einfach die Erkenntnis, dass es nur zu Frust führt sich gesünder zu ernähren

Aber mal ehrlich:

Wir alle wissen doch, dass eine gesündere Ernährung sich **positiv** auf unser Herz-Kreislauf-System, unsere Figur, unsere Leistungsfähigkeit und vor allem auf unser Wohlbefinden auswirkt!

*Ich fände es fahrlässig,
nicht doch eine Möglichkeit zu finden!*

Warum also nicht „einfach“ an diesen Überlebensmechanismen, also den **Ursachen warum wir immer wieder aufhören, ansetzen?**

Dadurch fällt es uns *viel leichter* tatsächlich eine dauerhafte Veränderung zu bewirken!

Gewohnheiten

Einer der *Hauptüberlebensmechanismen* ist, dass unser Gehirn erst einmal streikt, sobald wir irgendetwas verändern möchten.

Denn mit dem bisherigen Verhalten haben wir bis jetzt überlebt, und unser *Überleben MUSS* vom Stammhirn (Reptiliengehirn) mit aller Kraft *geschützt werden!*

Das ist „die Macht der Gewohnheiten“.

Gewohnheiten formen unseren Körper, sind verantwortlich wie gesund wir sind und steuern unter anderem unser Essverhalten.

*Um Gewohnheiten zu verändern
müssen wir:*

- » Ziele haben

- » Ein gutes Gefühl während der
Veränderung erfahren

- » Eine Zeit lang den Fokus auf die-
ses eine Ziel legen und durchziehen
– dann wird es besser!

*Durch Gewohnheiten können wir auch
die anderen Ursachen dauerhaft integrieren,
sodass diese uns nicht mehr „fremdsteuern“!*

Diese Ursachen gibt es auf körperlicher und mentaler Ebene.



URSACHEN AUF KÖRPERLICHER EBENE

Leptinresistenz:

Leptin ist das *Sättigungshormon* im Körper. Gerät dieses aus dem Gleichgewicht verspüren wir **kaum noch Sättigung** und essen einfach mehr als unser Körper eigentlich benötigt.

„Auf den Körper hören“ funktioniert dann schlichtweg nicht mehr gut, da der Körper nach „mehr“ schreit. Leptin ist maßgeblich für die Regulation des Stoffwechsels verantwortlich. Leptin wird vor allem bei erhöhtem Körperfettanteil aus-

gestoßen um weniger Appetit zu bekommen, sodass der Körperfettgehalt sich durch weniger Nahrungsaufnahme wieder in den Optimalbereich reguliert.

Bei Leptinresistenz kann Leptin nicht mehr dort „andocken“ wo es hin soll und der *Sättigungseffekt* tritt, trotz vorhandenem Leptin, kaum noch oder nicht mehr ein. Natürlich isst man in diesem Falle mehr als man möchte – *man wird von „Hormonen getrieben“*.

Insulin:

Bei den Hormonen spielt auch Insulin natürlich eine große Rolle. Von der Insulinhungerspirale, ausgelöst durch zu viele kurzkettige Kohlenhydrate, hast du bestimmt schon gehört.

Auch hier wird man, durch das Hormon, zum „zu viel und zu oft Essen“ verleitet.

Darmgesundheit:

Ist das Mikrobiom des Darms, also die Bakterien dort, nicht im Gleichgewicht oder bestehen andere Ursachen wie Pilze oder sogar Parasiten, wird's nicht leicht mit der Gewichtsabnahme.

Der Darm „schreit“ förmlich nach dem, was seine Bakterien (häufigste Ursache), Parasiten (kommt tatsächlich vor oO) oder Pilze (ist nicht selten!) von ihm wollen.

Man sagt ja auch „der Darm hat ein eigenes Gehirn“ – das kommt nicht von ungefähr ;). Dauerstress bspw. ist ein riesiger Faktor, der auf die

Darmgesundheit schlägt!

Und selbst wenn man kaum Verdauungsbeschwerden merkt – das bedeutet nicht, dass im Darm alles so „läuft“ wie es soll.

Neben der erschwerten Gewichtsabnahme ist der Darm auch maßgeblich für das Immunsystem und somit unserer ganzen Gesundheit verantwortlich!

... und sollte daher nicht unterschätzt werden ;)

Schlaf:

Ja, ich weiß, wir haben alle keine Zeit... Schlaf (Dauer und Qualität) ist allerdings eines der *mächtigsten Grundbedürfnisse* unseres Körpers! Bekommen wir nicht ausreichend (guten) Schlaf, haben wir wenig Energie. Was macht der Körper bei wenig Energie:

Energie in Form von Nahrung zuführen!

Schlaf ist ein nicht zu unterschätzender innerer Antreiber!

Alltagsbewegung:

Hört sich so unspektakulär und langweilig an – und wir alle wissen, wir sollten uns mehr bewegen.

Bei der Alltagsbewegung kommt es im Körper jedoch nichtmal auf die Energiebilanz am Ende des Tages an (die dafür verantwortlich ist, ob wir zu oder abnehmen), sondern auf den **Reiz** der gesetzt wird! Bewegen wir uns täglich immer wieder, *bleibt der Körper in einem „aktiven Modus“* – auch im Bezug auf den Stoffwechsel.

Bewegen wir uns lange Zeit nicht, „schaltet der Körper ab“.

Wir werden **völlig antriebslos** und schaffen es manchmal kaum noch uns aufzuraffen, um kurz auf Toilette zu gehen. In diesem Modus wird ist der Tag erstmal gelaufen...

Auch schöne Freizeitaktivitäten werden lieber verschoben, von der Fettverbrennung fang ich erst gar nicht an zu reden ;). *Zombiemodus* sag ich da...

Sport:

Sport baut Muskeln auf, verbrennt Kalorien und wirkt dadurch stark auf die Kalorienbilanz und die Figur. Sport setzt aber auch den Reiz auf den Körper sich weiterhin zu bewegen (wenn die Gewohnheit mal da ist)

Sport schüttet Glückshormone aus. Sport baut Stress ab. Sport wirkt sich auf alle Gesundheitsparameter positiv aus,

... und Sport ist anstrengend und man muss sich überwinden...

Aber auch hier gilt: Durch einen optimalen *Gewohnheitsaufbau mit guten Gefühlen* lässt sich auch das umsetzen!

Wasserkonsum:

Auch ausreichend Wassertrinken ist ein *Grundbedürfnis!*

Leider haben heutzutage vor allem **Frauen ihr Durstgefühl verloren...**

Nur mal angenommen:

- » Du hast das Ziel abzunehmen
- » Du schaffst es dich gut zu ernähren und in der Kalorienbilanz zu bleiben

Wasser ist ein Transportmedium im Körper

- » Trinkst du zu wenig Wasser, fällt der Transport – der Fettabbau – unheimlich schwer!

Da quält man sich schon mit der Ernährung, schafft es sogar, und gibt dann dem Körper nicht die Möglichkeit sich zu verändern, weil der „Transportweg viel zu langsam“ funktioniert!!

Paradox, oder?

Vitamin-/Mineralstoffmangel

Obwohl wir oft zu viel essen, nehmen wir häufig zu wenige Nährstoffe zu uns.

Diese führen gerne zu Heißhunger, da der Körper uns dazu „drängen“ möchte diese Vitamine/ Mineralstoffe doch noch zu uns zu nehmen.



URSACHEN AUF MENTALER EBENE

Achtsamkeit:

„Achtsam sein“ sagt sich immer so leicht. Für mich ist es eine der größten *Herausforderungen im Alltag!*

Dafür ist Achtsamkeit aber wirklich ein **Schlüsselpunkt**, mit dem wir unglaublich viel verändern können! Wir können schlichtweg keine Veränderung erwarten, wenn wir gar nicht erst hinschauen, was sich verändern muss!

Im Alltag wahrnehmen können:

» Was wir eigentlich alles essen, trinken ...

» Wie das Essen eigentlich schmeckt, das wir gerade essen...

» Wie es uns eigentlich geht...

» Welche Bedürfnisse wir gerade so haben...

» Was unser Ziel ist um auch weiter auf dieser Route zu gehen

Wenn man das so liest, macht es Sinn, oder? Auch diese Umsetzung *kann man lernen!*

Und sie ist genauso, wie alles andere, schlichtweg Gewohnheit...

Stress:

Dauerhafter Stress ist eine der **Hauptursachen**, dass wir zu viel, zu süß, zu fettig essen!

Wenn wir Stress empfinden, werden wieder *Überlebensmechanismen* in Gang gesetzt, die unser „Reptiliengehirn aktivieren“. Durch den ausgeschütteten Stresshormoncocktail macht sich der Körper zu „Kampf oder Flucht“ bereit!

Für diese Mechanismen fordert er möglichst viel schnell verfügbare Energie:

» *Zucker*, gerne in Kombination mit *Fett* – und davon möglichst *viel*!

Selbst auf „Darmebene“ lassen sich diese Mechanismen messen, die uns zu „mehr Essen“ treiben.

Problem:

Wir *nehmen* die ersten Warnsignale häufig *nicht ernst*.

Wir haben *schließlich noch viel zu tun*! Sich jetzt entspannen kann sich ja keiner erlauben...

Das Gute ist:

Stress ist *immer* „*hausgemacht*“. Man kann lernen die jeweiligen Situationen „*durch eine andere Brille*“ zu sehen und dadurch den *Hormoncocktail im Griff* zu behalten.

So schafft man es auch, sich durch Stress nicht zum zusätzlichen Essen treiben zu lassen...

Auch hier gilt: Alles ist *Gewohnheit*!

Essen aus emotionalen Gründen:

Dieser Punkt hört sich so dramatisch an, dass man ich oft nicht angesprochen fühlt.

Allerdings:

Wir essen immer aus 2 Gründen: **Hunger und Emotionen (also Gefühlen)!** Dieser Punkt *betrifft uns also ALLE!*

Je nachdem, wie wir uns gerade fühlen, greifen wir zu unterschiedlichem Essen.

» Das *Gemeinschaftsgefühl* beim Geburtstagskuchen, den man nicht ausschlagen will

» Die *Erschöpfung* durch den langen Tag abends auf dem Sofa

» Der *kleine Trost* durch die Schokolade

» Die Auswahl in der Kantine: Du entscheidest dich für das Essen, was sich am besten anfühlt! (Sagt dir der Anblick zu? Ist dir gerade kalt? (dann wird sich ein Salat nicht gut anfühlen))

Und das Gravierendste:

» *Dauerhaft nicht beachtete Grundbedürfnisse kontrollieren unser Essverhalten dauerhaft!*

Da das Thema so wichtig und so ausführlich ist, bekommst du in den nächsten Tagen noch ein paar Emails von mir!

Dort erkläre ich dir in *kurzen Videos* noch einmal genauer:

» Um welche *Grundbedürfnisse* geht es

» Wie kann man diese *für sich lösen*

Sodass du besser *kontrollieren* kannst durch welche Gefühle du dich zum *Essen verleiten* lässt!

Beeinflussung durch dein Umfeld:

Kennst du das?

» Jeden Abend auf dem Sofa nascht dein Freund neben dir und verleitet dich dadurch es auch zu tun?

» Auf der Arbeit bringt ständig jemand Kuchen oder Kekse mit?

» In der Mittagspause haben sich Essenroutinen eingeschlichen, die ALLE machen (bspw. immer einen Nachtisch nehmen)?

Die Beeinflussung durch das Umfeld fällt oft gar nicht so stark auf, sie ist ja „so normal“ geworden. Auch hier lohnt sich ein Blick auf die

Art der Beeinflussung und welche Lösungen sich hier finden lassen.

Langeweile

Gerade in unserer gestressten Gesellschaft ist „Essen aus Langeweile“ gar nicht so unverbreitete! Meist bleibt uns für unsere Freizeitgestaltung kaum noch Zeit! Wenn wir dann mal Freizeit haben, wissen wir kaum etwas mit ihr anzufangen.

Schon nach Millisekunden „Nichtstun“ verspüren wir „Langeweile“, die unser Gehirn direkt mit „Ablenkung“ besiegen will.

Oft haben wir *verlernt uns in der Freizeit „gute Gefühle“ zu erschaffen*. Dafür holen wir uns dann „schnelle gute Gefühle“ durch Essen, die häufigste und leckerste Form der „Ablenkung“ ;).

Aber auch tatsächliche Langeweile, also viel Zeit, die nicht sinnvoll gestaltet wird, wird oft durch Essen kompensiert!



Das waren die nach meiner Erfahrung am meisten verbreiteten Ursachen, weshalb man „die Kontrolle“ bei der Ernährungsumstellung verliert.

Ganz WICHTIG:

Ich weiß, es gibt häufig an vielen Stellen Optimierungsbedarf. Häufig wissen wir auch schon, was wir tun sollten, um diese Dinge zu optimieren. Geh jedoch *bitte nicht mehrere Dinge auf einmal* an, dadurch kannst du den Fokus nicht auf eine Sache setzen und keine Gewohnheit aufbauen! Konzentriere dich auf eine Sache, bis diese wirklich sitzt!

Und das WICHTIGSTE:

Solltest du direkt einen *Impuls* verspüren ab jetzt irgendetwas verändern zu wollen: *Mach DIREKT JETZT den ersten kleinen Schritt!* Das kann *beispielsweise ein Plan* sein, den du umsetzen möchtest.

Fang jedoch direkt mit der Umsetzung des ersten Schrittes *an!*

Dieser kleine Impuls wird sich direkt wieder verflüchtigen, sobald du dieses Dokument schließt.

Also viel Spaß beim Erkennen deiner eigenen Ursachen :). Und ich freue mich, wenn ich dir *mit den kommenden Videos (per Email) weitere Impulse* für die Umsetzung geben kann! Gib mir gerne auch Rückmeldung, falls du Fragen hast oder folge mir auf meinen anderen Kanälen für weitere Anregungen!

Herzlichste Grüße

Deine Janina

Instagram: www.instagram.com/janinalemme

Podcast: "Unperfekte perfekte Ernährung" in deiner Podcast-App. Oder unter www.changelife-berlin.de/podcast

Facebook: www.facebook.com/changelifeberlin

Email: Hallo@janina-yourway.de

Websites: www.changelife-berlin.de; www.yourway-online.de