

# Positive Ernährung

Lea Sprügel und Jasmin Peschke

Sich gesund zu fühlen, ist nicht nur eine Frage des körperlichen Zustandes, sondern auch des seelischen Wohlbefindens und der geistigen Regsamkeit. Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) wird Gesundheit definiert als ein «[...] Zustand vollständigen körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit oder Gebrechen» [1]. Da aber niemand von sich behaupten kann, vollständig frei von Beeinträchtigung zu sein, wären alle Menschen nach dieser Definition als krank anzusehen. Ausserdem wird dabei die Resilienz des Menschen, die Stärke und Fähigkeit, eine Krankheit zu bewältigen bzw. mit Beeinträchtigungen umzugehen, nicht berücksichtigt. Dabei sollte der Fokus von der Pathogenese, also von der Frage, was macht krank, zur Salutogenese mit der Frage, wie entsteht Gesundheit, verändert werden. Aufbauend auf einem salutogenen Gesundheitskonzept promovierte Machteld Huber im Jahr 2014 mit einer Dissertation, in der sie ihr Konzept der «positiven Gesundheit» veröffentlichte [2]. Es wurde in den Niederlanden bereits vom Verband niederländischer Gesundheitsämter (GGD Nederland) übernommen [3]. Die Art, in der jemand den eigenen persönlichen Gesundheitszustand erlebt, wird dabei in sechs Lebensdimensionen (Körperfunktionen, mentales Wohlbefinden, Sinngebung (spirituell-existenzielle Dimension), Lebensqualität, Dabeisein (sozial-gesellschaftliche Partizipation) sowie das tägliche Leben (Funktionieren im Alltag)) in einem Spinnennetzdiagramm erfasst. Dieses ist als Sechseck dargestellt (siehe unten Abb. 1). Jede Lebensdimension wird auf einer Skala von 0–10 bewertet und durch die Verbindung der Punkte entsteht eine persönliche Gesundheitsfläche.

Krankheit und Gesundheit sind keine Gegenpole mehr. Um die Gesundheitsfläche zu vergrössern, kann an verschiedenen Lebensbereichen gearbeitet werden. Dies eröffnet zahlreiche Möglichkeiten, die eigene Gesundheit aktiv zu gestalten. Gleichzeitig wird die Eigeninitiative des Menschen gestärkt, was die Akzeptanz der Krankheit und den Heilungsprozess fördert. Es bedeutet, dass der Mensch mit den Gegebenheiten, die er hat, seine Gesundheit, sein Wohlbefinden und damit sein Leben aktiv gestalten kann.

Den Blick auf die Resilienz und auf das Positive zu richten, bekommt auch eine immer grössere Bedeutung im Bereich der Ernährung. Bis heute wird sich vor allem auf die «ungesunde Ernährung» – zu viel, zu fettig, zu salzig – und die daraus resultierenden Erkrankungen fokussiert: Es wird zu wenig Obst und Gemüse gegessen, dafür ist die Verzehrsmenge an Süswaren und Fertigprodukten in der Bevölkerung zu hoch. Mit all den Verboten und Einschränkungen wird eher das Gefühl vermittelt, vieles falsch zu machen, und es überwiegt ein defizitorientiertes Menschenbild. Viele Menschen lassen ihr Essverhalten durch Ernährungspläne, Kalorien-Apps oder Medien stark beeinflussen und verlieren immer mehr das Gefühl für sich, die echten Bedürfnisse und das eigene Hunger-/Sättigungsgefühl. Diäten scheitern, da für eine Weile Vorgaben und Rezepte eingehalten werden. Es wird einer Autorität, die Ernährungsexpertise hat oder für sich proklamiert, gefolgt, anstatt auf das eigene Urteilsvermögen zu vertrauen und dieses zu stärken.

Angelehnt an die Positive Psychologie werden nun neue Denkansätze für eine gesunde, positive Ernährung entwickelt wie zum Beispiel das achtsamkeitsbasierte oder intuitive Essverhalten [4]. Dabei gestaltet der Mensch selbst aktiv seine eigene, gesunde Ernährung; er wird zum eigenen Ernährungsexperten unter Berücksichtigung seiner Bedürfnisse und Lebensumstände. Positive Erlebnisse wie Genuss und Wohlbefinden beim Kochen und Essen werden in den Vordergrund gerückt. Kochen wird als ein Prozess der Kreativität und Selbstwirksamkeit erlebt, der Spass macht, und die Lebensmittel werden wertschätzend verarbeitet. Der Blick wird nicht länger auf das «Ungesunde» bei der Ernährung gerichtet, sondern auf das, was die Gesundheit und das Wohlbefinden des Menschen stärkt. Mit dieser Haltung kann der salutogenetische Ansatz auch in der täglichen Ernährung verankert werden.

Um sich gesünder zu ernähren, braucht es eine Wahrnehmung für die eigenen Empfindungen und Körpersignale. Dies setzt voraus, dass man in Kontakt mit sich ist, was als ein «In-Beziehung-Gehen» mit sich selbst verstanden werden kann. Hier braucht es die Eigeninitiative des Menschen. Die eigene Fähigkeit und Stärke zu fördern, ein gesundes Essverhalten zu entwickeln, stellt einen bedeutenden Inhalt ernährungstherapeutischer Arbeit dar.

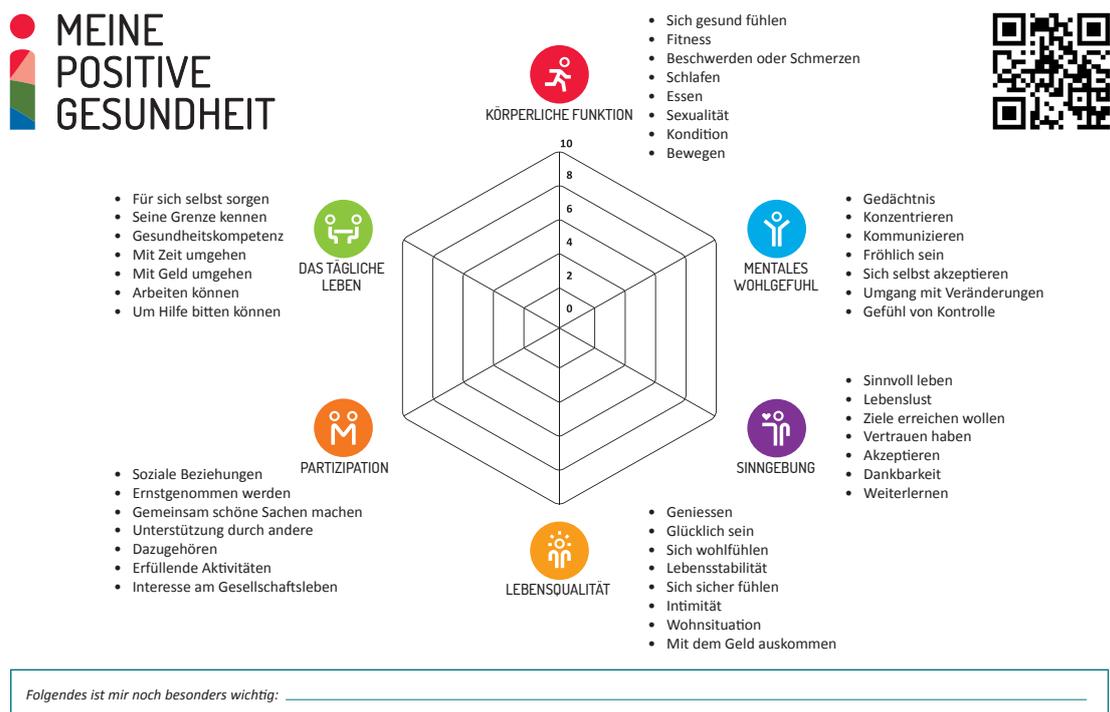
Für eine nachhaltige Verhaltensänderung ist es wichtig, bewusst Verhaltensweisen zu etablieren, die positiv besetzt und auch so erlebt werden. Dies ist eine Kernaussage der Broaden-and-Build-Theory aus der Positiven Psychologie: Positive Emotionen geknüpft an eine Tätigkeit (zum Beispiel kochen oder essen) erweitern Denk- und Handlungsmuster (Broaden) und tragen so zum Aufbau von Ressourcen (Build) bei [4]. Schwierig ist dabei, dass negative Empfindungen wie Ärger oder Stress in der Regel sehr schnell und deutlich wahrgenommen werden, während positive Empfindungen wie Freude oder Sättigung meist diffuser sind und länger unbemerkt bleiben. Solche positiven Empfindungen sollten möglichst häufig bewusst wahrgenommen werden. Dass sich das Erleben von Mahlzeiten als genussvolle Momente, die man mit anderen teilt, positiv auf die Gesundheit auswirkte, konnte in einer Studie gezeigt werden [5]. Dabei wurde das «französische Essmodell» untersucht, das sich insbesondere durch strukturierte Mahlzeiten und Geselligkeit auszeichnet (nähere Infos: <https://www.sektion-landwirtschaft.org/ernaehrung/ea/esskultur>). Das bewusste Empfinden von Freude bei einer gemeinsamen Familienmahlzeit kann zum Beispiel auch Motivation für das Zubereiten weiterer Mahlzeiten sein und so zum Etablieren eines Essrhythmus beitragen, was sich wiederum positiv auf das Familienleben auswirkt. Durch bewusstes Geniessen werden positive Emotionen nicht nur wahrgenommen, sondern auch verstärkt. Dies trägt zu einem gesünderen und intuitiverem Essverhalten bei.

In diesem Zusammenhang entwickelte die Ernährungsberaterin Maike Ehrlichmann ihre «EHRlich ESSEN METHODE»: «Iss doch einfach, was du brauchst.» [6, 7] Voraussetzung für ein erfolgreiches, intuitives Essen ist ein Organismus, der weiss, was er braucht, spricht, eine intakte Regulation von Hunger, Sättigung und Appetit hat. Allerdings ist diese Regulation störanfällig: Stress, zu konzentrierter Zucker oder Zusatzstoffe wie Geschmacksverstärker und künstliche Aromen verzerren die Signale, die unser Organismus an unser Gehirn sendet. Doch anstatt nun alle Lebensmittel mit den genannten Inhaltsstoffen im Rahmen einer Diät zu verbieten, kann man üben, diese Signale wieder richtig wahrzunehmen. Neben der Methode des «intuitiven Essens» gibt es das «achtsame Essen», das heisst, alle Sinneswahrnehmungen, Gedanken und Gefühle, die sich um das Essen einstellen, werden erlebt – ohne zu urteilen

oder zu vergleichen [8]. Eine zunächst leicht zugängliche Art, dies zu schulen, sind zum Beispiel drei Fragen, die man sich bei einer Mahlzeit stellt und vor, während und nach dem Essen beantwortet:

- Vor dem Essen: Was habe ich auf dem Teller?
- Während des Essens: Wie schmeckt es mir?
- Nach dem Essen: Wie verdaue und vertrage ich das, was ich gegessen habe? [9]

Schon nach einigen Wiederholungen über mehrere Tage kann durch diese kleine Reflexion die Wirkung zwischen Essen, dem eigenen Körper und Wohlbefinden immer deutlicher und leichter wahrgenommen werden. So können Freude und Genuss beim Essen entstehen und es kann sich eine ehrliche Beziehung zu den Nahrungsmitteln entwickeln. Ein gesundes Essverhalten ist im Prinzip für jede:n realisierbar. Im Sinne der positiven Ernährung gilt es, wieder Freude an der eigenen Ernährung zu erleben, diese bewusst mit den Ressourcen, die jede:r einzelne zur Verfügung hat, zu gestalten und so das individuelle Wohlbefinden zu stärken.



© Institute Positive Health international (IPHi) | iph.nl/en | Gesprächsinstrument 2.0



Abbildung 1: Spinnennetzdiagramm zur «positiven Gesundheit» nach Machteld Huber [2]

## Literaturverzeichnis

- [1] World Health Organization (1948). *Health and Well-Being*. Eingesehen am 16.03.2023  
<https://www.who.int/data/gho/data/major-themes/health-and-well-being>
- [2] Huber, M. (2014). *Towards a new, dynamic concept of health. Its operationalisation and use in public health and healthcare in evaluating health effects of food*, Diss. Universität Maastricht. Eingesehen am 17.03.2023 <https://iph.nl/towards-a-new-dynamic-concept-of-health-huber-m-2014/>
- [3] Huber, M. *Die neue Sicht auf Gesundheit fordert persönliche Gesundheitskräfte heraus*. In: Peschke, J. (2021). *Vom Acker auf den Teller – was Lebensmittel wirklich gesund macht*. 1. Auflage, Aarau und München, AT Verlag, 173–178
- [4] Depa, J. (2020). *Positive Ernährung. Denk- und Herangehensweisen aus der Positiven Psychologie*. *Ernährungs Umschau* 67 (9), 550–557
- [5] Ducrot P. and al. *Adherence to the French Eating Model is inversely associated with overweight and obesity: results from a large sample of French adults*. *British Journal of Nutrition* (2018), 120, 231–239
- [6] Ehrlichmann, M. *Selbstbestimmt essen – Nahrungsauswahl in voller Verantwortung*. In: Peschke, J. (2021). *Vom Acker auf den Teller – was Lebensmittel wirklich gesund macht*. 1. Auflage, Aarau und München, AT Verlag, 187–192
- [7] Ehrlichmann, M. *Ehrlich Essen*. Eingesehen am 16.02.2023  
<https://www.ehrlichessenmethode.de/>
- [8] Bays, J. C. (2009). *Mindful Eating: A Guide to Rediscovering a Healthy and Joyful Relationship with Food*. Shambhala, F First Edition Used.
- [9] Peschke, J. (2021). *Vom Acker auf den Teller – was Lebensmittel wirklich gesund macht*. 1. Auflage, Aarau und München, AT Verlag, 192