

S . o . G .



Suchtselbsthilfe **o**ptimieren durch **G**esundheitsförderung

Ein Projekt der fünf Sucht-Selbsthilfeverbände



Gefördert durch das Bundesministerium für Gesundheit,
unterstützt von der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen

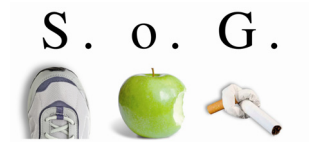
Materialien für die Arbeit in den Sucht-Selbsthilfegruppen zum Thema Ernährung

**zusammengestellt von
den Freundeskreisen für
Suchtkrankenhilfe**



GANZHEITLICH GESUND – ZUFRIEDEN ABSTINENT

Sucht-Selbsthilfe optimieren durch Gesundheitsförderung
Ganzheitlich gesund – zufrieden abstinent



Materialien zum Thema Ernährung zum Einsatz in der Arbeit der Selbsthilfe-Gruppen

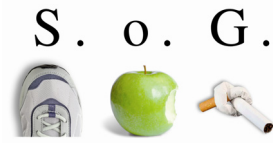


Sie finden im Folgenden Anregungen für die Gruppenarbeit zum Thema Essen und Ernährung. Uns ist wichtig: es geht bei diesen Anregungen nicht um „richtig“ oder „falsch“. Es geht um das Angebot, sich seine eigene Ernährung und sein Essverhalten einmal genauer anzusehen und sie sich bewusst zu machen. Wir wünschen viel Spaß mit den Anregungen und Übungen..

Sollten Sie in Ihrer Gruppe eigene Ideen entwickelt haben, lassen Sie dem Bundesverband oder Ihrem Landesverband diese doch bitte zukommen. Andere Gruppen können davon profitieren. Vorausgesetzt, Sie erfahren etwas von Ihrer guten Idee.

(Foto: © Rike-pixelio.de)

Die Übungen wurden, soweit nicht anders vermerkt, von Jacqueline Engelke, Vitamin BE Kommunikation, zusammengestellt und zum Teil erarbeitet.



► Zitate und Definitionen zur Ernährung und zum Thema Essen

- Viele Menschen haben das Essen verlernt. Sie können nur noch schlucken.
(*Paul Bocuse, französischer Star-Koch*)
- Deine Nahrungsmittel seien deine Heilmittel. (*Hippokrates, griechischer Arzt*)
- Man soll dem Leib etwas Gutes bieten, damit die Seele Lust hat darin zu wohnen.
(*Winston Churchill, englischer Politiker*)
- Der Hunger der Menschen in verschiedenen Teilen der Welt rührt daher, dass viele von uns viel zu viel mehr nehmen als sie brauchen. (*Mahatma Gandhi*)
- Die gesündeste Turnübung ist das rechtzeitige Aufstehen vom Esstisch.
(*Giorgio Pasetti*)
- Die besten Ärzte der Welt sind Dr. Essen, Dr. Ruhe und Dr. Fröhlich.
(*Jonathan Swift, Schriftsteller*)
- Die wichtigsten Dinge des Lebens spielen sich zwischen Anfang und Ende des Verdauungskanals ab. (*Paracelsus*)
- Eine gute Küche ist das Fundament allen Glücks.
(*Auguste Escoffier, frz. Meisterkoch*)
- Der Mensch ist, was er isst.
(*Ludwig Feuerbach, deutscher Philosoph*)
- Als wir noch dünner waren, standen wir uns näher.
(*Georg Kreisler, östr. Kabarettist u. Komponist*)
- Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen.
(*deutsches Sprichwort*)
- Wie man sich füttert, so wiegt man. (*unbekannt*)
- Ein Drittel, was der Mensch isst, genügt zum Leben. Von den übrigen zwei Dritteln leben die Ärzte. (*Lamballe*)
- Hunger ist der beste Koch. (*Cicero*)
- Der Weise aber entscheidet sich bei der Wahl der Speisen nicht für die größere Masse, sondern für den Wohlgeschmack. (*Epikur*)

- Keine Liebe ist aufrichtiger als die Liebe zum Essen. (*George Bernard Shaw, Schriftsteller*)
- Wir leben nicht, um zu essen. Wir essen, um zu leben. (*Sokrates*)
- Gott, was für ein Glück! Eine Grießsuppe, eine Schlafstelle und keine körperlichen Schmerzen – das ist schon viel! (*Theodor Fontane, deutscher Schriftsteller*)
- Essen ist eine höchst ungerechte Sache: Jeder Bissen bleibt höchstens zwei Minuten im Mund, zwei Stunden im Magen, aber drei Monate an den Hüften. (*Christian Dior, französischer Modedesigner*)

► **Umsetzung im Gruppengespräch**

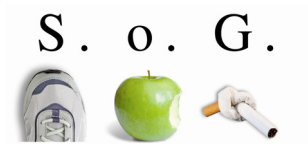
So könnten Sie vorgehen:

- Kopieren Sie die Sätze oben und verteilen Sie sie in der Gruppenstunde.
- Mögliche Fragen zu Beginn des Gesprächs: Welches Zitat spricht Sie an? Warum? Was gefällt Ihnen daran?

Oder:

- Schneiden Sie die Zitate einzeln aus oder schreiben Sie sie auf Kärtchen.
- Legen Sie die einzelnen Zitate in einen Hut/ein Kästchen etc.
- Zu Beginn der Gruppenstunde darf sich jeder in der Gruppe ein Kärtchen im Losverfahren ziehen.
- Bitten Sie die Einzelnen zu sagen, was Sie an diesem Satz/Zitat besonders anspricht. Oder, wenn jemand mit dem Satz nicht einverstanden ist, warum ?

Sie können die Liste der Zitate und Sätze gerne ergänzen und erweitern. Oder Sie bitten die Gruppenmitglieder, eigene Zitate zu suchen und mitzubringen.



Materialien zum Thema Ernährung zum Einsatz in der Arbeit der Selbsthilfe-Gruppen

► Essen – wie war das früher bei uns?

- Welches Essen gab es früher in der Familie?
Wie häufig wurde gegessen?
Wurde regelmäßig gekocht?
- Was mochten die Eltern besonders gern?
- Wurde Essen zur Belohnung oder Bestrafung eingesetzt?
- Welche Regeln galten beim Essen?
 - „Rede nicht mit vollem Mund“
 - „Iss nicht mit den Fingern“
 - „Schmatz nicht!“ „Schlürf nicht!“ „Rülps nicht!“
 - „Iss deinen Teller leer.“
 - „Es wird gegessen, was auf den Tisch kommt“
 - andere Regeln _____
- Haben Sie im Kindergarten, in der Schule, in der Familie von Freunden oder anderswo gegessen? Welche Regeln galten dort?
- Was haben Sie für Ihr eigenes Essverhalten heute übernommen?
Was machen Sie anders als die Eltern?

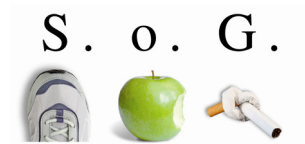
► Umsetzung im Gruppengespräch

So könnten Sie vorgehen:

- Kopieren Sie die Fragen oben für jedes Gruppenmitglied oder schreiben Sie die Fragen an einen Flipchart, so dass jeder sie sehen kann.
- Die Fragen können zu zweit oder zu dritt in einer kleinen Gruppe besprochen werden oder jeder beantwortet sie für sich alleine. Danach Diskussion in der gesamten Gruppe.
- Bei einer kleineren Gruppe (höchstens acht Personen) lassen Sie jeden erzählen, an was er oder sie sich erinnert.

Mögliche Fragen zu Beginn des Gesprächs in der Gesamtgruppe:

- Was ist Ihnen aufgefallen? Wie ging es Ihnen mit den Erinnerungen? Was hätten Sie sich damals gewünscht? Was davon können Sie heute bekommen?



Materialien zum Thema Ernährung zum Einsatz in der Arbeit der Selbsthilfe-Gruppen

► Hunger und Sättigung

Widmen Sie eine Gruppenstunde dem Thema Hunger und Sättigung.

Sie können die folgenden Fragen diskutieren:

- Was genau ist Hunger?
Wie spüre ich ihn?
Wo spüre ich ihn?
- Wann bin ich satt?
Wie fühlt sich „satt“ an?
Wie spüre ich Sättigung?
- Esse ich, wenn ich Hunger habe?
Esse ich weiter, auch wenn ich satt bin?
Esse ich aus anderen Gründen als Hunger? Zum Beispiel bei Stress oder Langeweile?
- Wie kann ich „meinen Bauch spüren“ und seinen Bedürfnissen folgen?
- Welche Arten von Hunger gibt es – zum Beispiel einen Hunger nach Liebe, nach Nähe, nach.....
Wie kann diese Art von Hunger gestillt werden? Werde ich in meinem Leben auch bei diesen Bedürfnissen satt?

- **Umsetzung im Gruppengespräch**

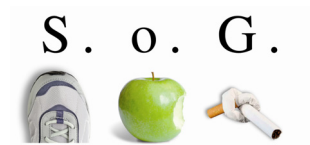
So könnten Sie vorgehen:

Kopieren Sie die Fragen oben für jedes Gruppenmitglied oder schreiben Sie die Fragen an einen Flipchart, so dass jeder sie sehen kann.

- Die Fragen können zu zweit oder zu dritt in einer kleinen Gruppe besprochen werden oder jeder beantwortet sie für sich alleine. Danach Diskussion in der gesamten Gruppe.
- Bei einer kleineren Gruppe lassen Sie jeden erzählen, an was er oder sie sich erinnert.

Mögliche Fragen zu Beginn des Gesprächs in der Gesamtgruppe:

- Was ist Ihnen aufgefallen? Welche Fragen konnten leicht beantwortet werden, welche waren schwieriger? Bei welchen Fragen musste ich länger nachdenken? Will ich etwas verändern? Wenn ja, wie kann ich morgen den ersten Schritt dafür tun?



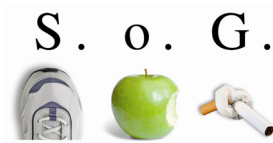
Materialien zum Thema Ernährung zum Einsatz in der Arbeit der Selbsthilfe-Gruppen

Anhand folgender Fragen können Sie einige Einstellungen und Ihr eigenes Essverhalten einschätzen. Bitte kreuzen Sie zunächst die für Sie am besten zutreffende Antwortmöglichkeit an. Nehmen Sie sich dafür Ihre Zeit, bearbeiten Sie die Fragen jedoch zügig.

	Stimme zu	weiß nicht	Stimme nicht zu
1. Ich finde eine gute Ernährung wichtig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ich esse, wenn ich Hunger habe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Essen ist ein notwendiges Übel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ich esse gerne gemeinsam mit anderen Menschen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ich esse lieber alleine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Manchmal denke ich, dass mit meinem Essverhalten etwas nicht stimmt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ich habe schon Diäten versucht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ich esse regelmäßig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Ich koche gerne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Ich kann gutes Essen genießen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Ich kenne und beachte die Bedürfnisse meines Körpers.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Ich würde gerne abnehmen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Wer sich selber achtet, achtet auf eine gute Ernährung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Ich würde an meinen Essverhalten gerne etwas ändern	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Ich kann zum Essen auch „Nein“ sagen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Wenn ich satt bin, höre ich auf zu essen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Vorschläge für die Auswertung:

- Fiel mir die Beantwortung schwer? Waren mir Aussagen lästig oder unangenehm? Bei welchen Themen habe ich länger nachgedacht?
- Was ist mir bei meinen Antworten aufgefallen?
- Mit wem möchte ich über eines oder mehrere der Themen sprechen?
- Will ich etwas verändern, um den Fragebogen beim nächsten Mal anders auszufüllen?
- Wer kann mir helfen, über diese Veränderungen nachzudenken?
- Wer oder was kann mir helfen, solche Veränderungen durchzuführen?



**Materialien zum Thema Ernährung zum Einsatz
 in der Arbeit der Selbsthilfe-Gruppen**

► Meine persönliche Obst-/Gemüse-Bilanz

Für eine gesunde Ernährung wird von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlen, pro Tag fünf Portionen Obst oder Gemüse zu essen (Rohkost gehört zum Gemüse), am besten zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse. Beobachten Sie einfach einmal eine oder zwei Wochen lang, wie viel Obst oder Gemüse Sie täglich essen. Eine Portion ist eine Hand voll. Dabei geht es nicht um richtig oder falsch, sondern einfach darum, sich sein eigenes Essverhalten bewusst zu machen.

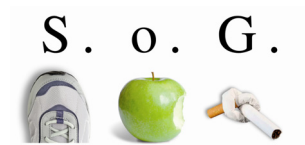
Wochentag	Portionen Obst	Portionen Gemüse
Montag	Morgens Mittags Abends Zwischendurch	Morgens Mittags Abends Zwischendurch
Dienstag	Morgens Mittags Abends Zwischendurch	Morgens Mittags Abends Zwischendurch
Mittwoch	Morgens Mittags Abends Zwischendurch	Morgens Mittags Abends Zwischendurch
Donnerstag	Morgens Mittags Abends Zwischendurch	Morgens Mittags Abends Zwischendurch
Freitag	Morgens Mittags Abends Zwischendurch	Morgens Mittags Abends Zwischendurch
Samstag	Morgens Mittags Abends Zwischendurch	Morgens Mittags Abends Zwischendurch
Sonntag	Morgens Mittags Abends Zwischendurch	Morgens Mittags Abends Zwischendurch

Vorschläge für Fragen zur Bearbeitung in der Gruppe:

- Wie ist es mir mit der Beobachtung gegangen? Wie habe ich mich dabei gefühlt? Hat sich durch die Beobachtung etwas in meinem Essverhalten geändert?

- Wie viel Obst und Gemüse esse ich – finde ich selbst das viel oder wenig? Will ich überhaupt mehr Obst und Gemüse essen?
- Welches Obst oder Gemüse/welchen Salat esse ich besonders gerne? Wie oft esse ich dies Gemüse oder Obst?
- Kann ich mir vorstellen, mehr Obst und Gemüse zu essen? Wie viel mehr ist realistisch? Vielleicht ein oder zwei Portionen pro Woche? Wann kann ich sie am besten essen?
Wie zuversichtlich bin ich, dass ich das schaffe?
Was brauche ich, um meine Zuversicht zu erhöhen?

Bei einer großen Gruppe können die Fragen in Untergruppe zu zweit oder zu dritt besprochen werden. In der Gesamtgruppe wird dann jeweils das Ergebnis diskutiert.



Materialien zum Thema Ernährung zum Einsatz in der Arbeit der Selbsthilfe-Gruppen

► Süß oder sauer?

Jeder Gruppenteilnehmende bringt zu einer Gruppenstunde verschiedene Nahrungsmittel mit. Dabei sollen verschiedene Geschmacksrichtungen dabei sein. Süß, sauer, scharf/herzhaft, bitter, salzig.

Die Gruppenmitglieder nehmen nacheinander die Nahrungsmittel. Betrachten Sie die Nahrung – wie sieht sie aus, welche Farbe hat sie?

Wenn möglich, fassen Sie die Nahrungsmittel an – wie fasst es sich an? Was spüren Sie?

Riechen Sie auch an den Nahrungsmitteln – riecht etwas Saures anders als etwas Süßes oder Bitteres?

Schließen Sie dann bitte die Augen und essen die Nahrung. Achten Sie bitte besonders auf die Geschmacksrichtung. Versuchen Sie, „bitter“ oder „süß“ oder „sauer“ oder „herzhaft/scharf“ wirklich intensiv zu schmecken.

Öffnen Sie dann die Augen und nehmen Sie das nächste mitgebrachte Nahrungsmittel.

► Fragen für die Diskussion:

- Was ist aufgefallen? War es anders, die Nahrung mit allen Sinnen wahrzunehmen?
- Was hat besonders gut geschmeckt, was weniger gut?
- Konnten Sie sich auf den Geschmack einlassen, ihn richtig schmecken?

► Langsam essen

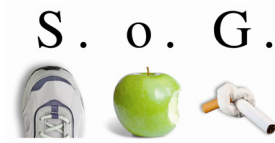
Die Übung:

Die Gruppenteilnehmenden versuchen, bis zum nächsten Treffen folgendes zu tun: Sie essen eine ihrer Mahlzeiten bewusst langsam. Sie kauen die Nahrung gründlicher als sonst. Sie schmecken sie ganz bewusst – wie schmeckt sie? Sie konzentrieren sich nur auf das Essen und tun nichts sonst. Warten Sie bewusst fünf Minuten, bevor Sie sich eine zweite Portion nehmen. Bitte achten Sie darauf, wann Sie satt sind.

Fragen für die Gruppendiskussion beim nächsten Treffen:

- Wie war die Übung? War sie leicht oder schwer?
- Welche Erfahrungen haben Sie gemacht?
- Hat das Essen anders geschmeckt?
- Können Sie sich vorstellen, künftig häufiger langsamer zu essen?

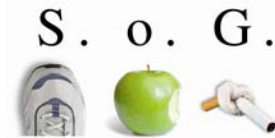
Sucht-Selbsthilfe optimieren durch Gesundheitsförderung
Ganzheitlich gesund – zufrieden abstinent



Materialien zum Thema Lebensbalance zum Einsatz in der Arbeit der Selbsthilfe-Gruppen

Ideen für Aktivitäten zum Thema Ernährung:

1. Bieten Sie in der Gruppenstunde als Alternative zu Keksen auch Obst an.
Stellen Sie einfach eine Schale auf. Wer mag, kann dann Obst essen.
2. Stellen Sie beim nächsten Grillfest neben dem üblichen Brot auch Vollkornbrot oder Brötchen zur Verfügung. Wer mag, kann davon probieren.
Versuchen Sie auch mal, Gemüse zu Grillen.
3. Bieten Sie als Getränke nicht nur Kaffee oder schwarzen Tee an, sondern auch Kräutertees, Wasser, Säfte.
4. Haben Sie schon mal gemeinsam gekocht? Probieren Sie auch mal ein „gesundes“ Rezept. Was empfehlen Ernährungsberater zum Dünsten von Gemüse? Probieren sie solche Verfahren einfach aus. Seien Sie erfinderisch.
Gemeinsam zu kochen macht Spaß. Oder wie wäre es mit einem Kochkurs für Männer?
5. Die Krankenkassen haben meist Ernährungsberater. Fragen Sie nach, ob ein Ernährungsberater zu Ihnen in die Gruppenstunde kommt.
6. Fragen Sie, ob Ihr Landesverband Ihnen Fortbildungen mit Ernährungsberatern anbieten kann.



Materialien zum Thema Ernährung zum Einsatz in der Arbeit der Selbsthilfe-Gruppen

Mein Speiseplan unter der Lupe

Fragebogen

Wie gesund ernähre ich mich?

Um das herauszufinden, beantworte bitte nachfolgende Fragen.

Bitte kreuze immer nur deine wichtigste Antwort pro Frage an (1 Kreuz pro Frage).

1. Ich habe regelmäßig Hauptmahlzeiten am Tag.....

eine.

zwei

drei

2. Zwischendurch am Vor- oder Nachmittag esse ich....

gar nichts

etwas Obst, Gemüse oder Brot

Kuchen, Stückchen und Süßigkeiten

3. Gemüse und frische Salate esse ich....

täglich zum Mittagessen, Abendbrot oder zwischendurch.

ab und zu. Es schmeckt mir zwar ganz gut, aber wird zu Hause
Selten angeboten.

selten

4. Fleisch und Wurst esse ich....

täglich

2-3 Mal pro Woche.

selten.

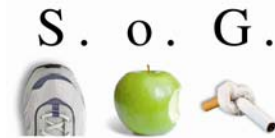
5. Ich trinke täglich (überwiegend).....

Mineralwasser und Säfte

Kaffee oder schwarzen Tee

Limonaden oder Cola

Früchte- oder Kräutertee



Materialien zum Thema Ernährung zum Einsatz in der Arbeit der Selbsthilfe-Gruppen

Mein Speiseplan unter der Lupe

Fragebogen

Wie gesund ernähre ich mich?

Um das herauszufinden, beantworte bitte nachfolgende Fragen.

Bitte kreuze immer nur deine wichtigste Antwort pro Frage an (1 Kreuz pro Frage).

1. Ich habe regelmäßig Hauptmahlzeiten am Tag.....

eine.

zwei

drei

2. Zwischendurch am Vor- oder Nachmittag esse ich....

gar nichts

etwas Obst, Gemüse oder Brot

Kuchen, Stückchen und Süßigkeiten

3. Gemüse und frische Salate esse ich....

täglich zum Mittagessen, Abendbrot oder zwischendurch.

ab und zu. Es schmeckt mir zwar ganz gut, aber wird zu Hause
Selten angeboten.

selten

4. Fleisch und Wurst esse ich....

täglich

2-3 Mal pro Woche.

selten.

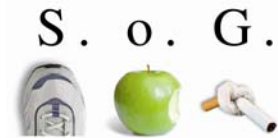
5. Ich trinke täglich (überwiegend).....

Mineralwasser und Säfte

Kaffee oder schwarzen Tee

Limonaden oder Cola

Früchte- oder Kräutertee



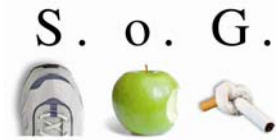
Sucht-Selbsthilfe optimieren durch Gesundheitsförderung
 Ganzheitlich gesund – zufrieden abstinent

**Materialien zum Thema Ernährung zum Einsatz
 in der Arbeit der Selbsthilfe-Gruppen**

Beobachten Sie sich in der nächsten Woche sehr genau und überprüfen Sie, welcher Verhaltensvorsatz Ihnen evtl. noch Schwierigkeiten bereitet.

Mein Verhaltensvorsatz für die nächste Woche:

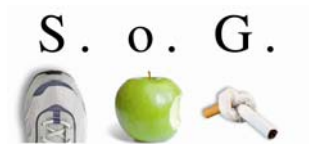
	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Ich esse im Austausch täglich 2 Scheiben Vollkornbrot							
Ich reduziere meinen Fleisch- u. Wurstverzehr und esse insgesamt nur noch Gramm pro Tag							
Ich esse einmal pro Tag eine Rohkost							
Ich esse nur ein-/zweimal pro Woche Süßigkeiten							
Ich trinke keine gesüßten Getränke							
Ich spare Fett ein, indem ich....							
Ich kaufe keinen Vorrat von den Lebensmitteln, die mich erfahrungsgemäß zum Essen verführen							
Ich esse in möglichst regelmäßigen Abständen 5mal am Tag							
Ich esse nie im Stehen oder nebenbei							
Ich bemühe mich, als letzte/r am Tisch fertig zu sein.							
Ich lege beim Essen mein Besteck aus der Hand, bis ich alles geschluckt habe							
Ich halbiere jeden Bissen noch einmal, bevor ich ihn esse							
Bei den Mahlzeiten lege ich mir nur einmal etwas auf den Teller und nehme keinen Nachschlag							
Ich lasse immer einen Rest übrig							



Materialien zum Thema Ernährung zum Einsatz in der Arbeit der Selbsthilfe-Gruppen

Alternativen

- essen, wenn Hunger da ist
- Zeit zum Essen nehmen
- Essen im Sitzen
- Essen am schön gedeckten Tisch
- Tellergröße beachten
- Teller nicht randvoll füllen
- Eine Tellerportion reicht auch
- Lange und gut kauen
- Spüre Geruch und Geschmack der Speisen
- Essenspausen
- Mehrere Mahlzeiten pro Tag
- Kleinere Portionen
- Nachschlag nur, wenn Hunger noch da
- Spüre die Sättigung
- Kein Einfluss von anderen/außen
- esse nichts Überflüssiges
- gutes Gewissen bei Festen, Einladungen
- nicht hungrig zum Einkaufen, auf Feste



Sucht-Selbsthilfe optimieren durch Gesundheitsförderung
Ganzheitlich gesund – zufrieden abstinent

Materialien zum Thema Ernährung zum Einsatz in der Arbeit der Selbsthilfe-Gruppen

Problematische Situationen

Jeder von uns kennt Anlässe, bei denen die guten Vorsätze bezüglich des Abnehmens über Bord geworfen werden.

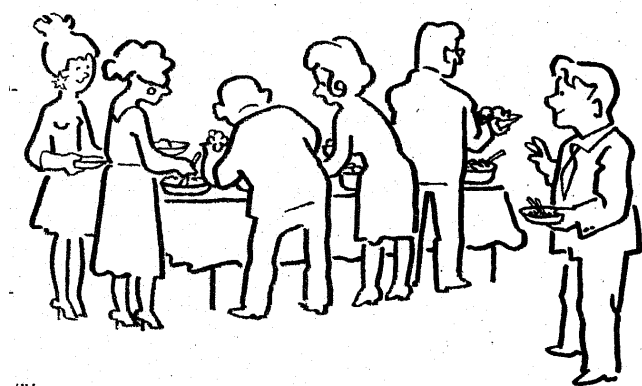
Geburtstagsfeiern im Familien- und Bekanntenkreis, der Umtrunk im Büro, Festtage wie Weihnachten, Ostern usw. Das Problem dieser Situationen ist, dass man in geselliger Runde nur schwer widerstehen und „nein“ sagen kann.

Beispiele:

Die Gastgeberin bietet immer wieder von den Speisen an;
sie möchte den Gästen eine weitere Portion nachlegen.

Das kalte Buffet ist bunt und verlockend
Aufgebaut.

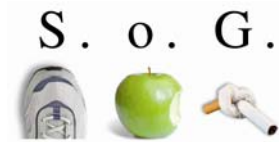
Andere Gäste fordern zum „Zulangen“
oder „Austrinken“ an.



Ein verführerischer Essensduft, z. B. beim Grillen, verleitet zu mehr/übermäßigem Essen.

In diesen Situationen freundlich, aber bestimmt „nein, danke!“ zu sagen, erfordert viel Fingerspitzengefühl und Selbstsicherheit. Überlegen Sie mal, wie Sie auf folgende Aussagen reagieren und antworten können:

- Du ißt ja gar nicht, schmeckt es Dir nicht?
- Einmal ist keinmal.
- Du kannst ja morgen wieder fasten.
- Ein Stück/Glas..... schadet doch nicht.
- Willst du etwa abnehmen?
- Ach komm, ich lade dich ein.
- Du hast schon so viel abgenommen, da kannst Du doch ruhig einmal sündigen.



Sucht-Selbsthilfe optimieren durch Gesundheitsförderung
Ganzheitlich gesund – zufrieden abstinent

Materialien zum Thema Ernährung zum Einsatz in der Arbeit der Selbsthilfe-Gruppen

Risikosituation Heißhunger

Es gibt eine bestimmte Art von Risikosituationen, die scheinbar aus heiterem Himmel auftaucht: der Heißhunger.

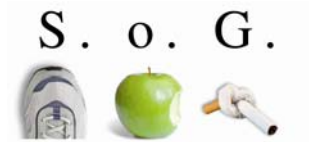
Plötzlich bekommen Sie Appetit und Sie haben den Wunsch, unbedingt etwas zu essen. Eine Weile wird krampfhaft versucht, diesem Gefühl nicht nachzugeben, und damit ist der Misserfolg schon vorprogrammiert. Versucht man, den Heißhunger zu unterdrücken, tritt er erst recht ein.

Ausgelöst wird er zumeist durch äußere Reize, wie z. B. Ärger, Traurigkeit, Langeweile, Streß, der Anblick von bestimmten Lebensmitteln, usw.

Diese Risikosituationen können zum unkontrollierten Essen und Trinken verleiten.

Finden Sie heraus, in welchen Fällen Sie Schwierigkeiten mit Heißhunger haben. Meistern Sie die Probleme, indem Sie sich jeweils folgende Frage stellen:

- Wie oft habe ich Heißhunger?
- Wann und in welchen Situationen tritt bei mir Heißhunger auf?
- Was war der genaue Auslöser?
- Wie verhalte ich mich dann?
- Wie fühle ich mich dabei?
- Was stört mich an der Situation?
- Was will ich ändern?
- Welche Möglichkeiten habe ich dazu?



Materialien zum Thema Ernährung zum Einsatz in der Arbeit der Selbsthilfe-Gruppen

Die Schokoladen-Übung

Vor- und Nachbearbeitung:

- Als Partnerübung, vgl. Tips zur Übung „Die Gedanken fliegen lassen“
- Jeder Teilnehmer bekommt 2 Stückchen Schokolade auf einer Serviette.
- Die Aufgabe dauert ungefähr 15 Minuten.

Leg ein Stück Schokolade direkt vor Dich hin. Setz Dich bequem auf einen Stuhl und such mit den Augen einen Punkt auf dem Boden vor Dir. Hör Dir die Geräusche im Raum an. (Zähl bis 20)

Atme zweimal tief ein und aus. (Zähl bis 20!) Versuch jetzt, die Augen zu schließen.

Träum vor Dich hin! Du bist auf einer Schokoladen-Insel. Sieh sie Dir an. Auf dieser Insel ist alles aus Schokolade, und man darf alles essen – aber nur ganz langsam. (Zähl bis 40!)

Nimm Dir jetzt Dein Stück Schokolade und riech daran. Überleg Dir: „Wie riecht es?“ (Zähl bis 30!)

Leck etwas an dem Stück. Überleg: „Wie schmeckt es?“ (Zähl bis 30!)

Nimm die Schokolade jetzt in den Mund. Beiß nicht auf das Stück, sondern leg es unter die Zunge. (Zähl bis 20!)

Schieb das Stück mit der Zunge in die linke Wange. (Zähl bis 20!) Und jetzt in die rechte Wange. (Zähl bis 20!)

Lass den Rest Schokolade wie ein Bonbon langsam im Mund schmelzen. (Zähl bis 30!)

Zum Schluss geh noch einmal mit der Zunge den Weg des Schokoladenstückchens. Überleg: „Wo ist Deine Lieblingsecke?“ (Zähl bis 30!)

Komm langsam wieder von der Schokoladen-Insel zurück. Öffne die Augen! Rekel und streck dich, als wenn Du gerade aufgestanden wärst. Lass Dir Zeit!

Zum Schluss können Sie noch gemeinsam ein Stück Schokolade essen, so schnell Sie wollen. (Vopel 1979; AID 1994)