Der große Ess-Check

Bei Stress immer Süßes? Abends den schnellen Döner? Eigentlich wissen wir ja, wie man sich vernünftig ernährt. Doch schlechte Gewohnheiten sind hartnäckig. Mit diesem SPIEGEL-WISSEN-Test können Sie lernen, besser zu essen.

TEXT ANNE OTTO ILLUSTRATIONEN ANJA WICKI

JEDER ISST ANDERS. Und das ist auch gut so. „Letztlich gibt es nicht eine verbindliche Empfehlung für das, was alle täglich essen sollten“, sagt Thomas Ellrott, Leiter des Instituts für Ernährungspsychologie an der Universität Göttingen. „Denn jeder hat unterschiedliche Gene, lebt und arbeitet anders, bewegt sich unterschiedlich viel.“ Um die eigene Ernährung zu optimieren, lohnt es sich deshalb zuallererst, individuelle Essgewohnheiten unter die Lupe zu nehmen – und gegebenenfalls zu ändern. „In diesem Bereich ist es auch einfacher, verbindliche Empfehlungen zu geben, als bei der Lebensmittelwahl“, erklärt Ernährungspsychologe Ellrott. Exklusiv für SPIEGEL WISSEN hat er einen Essgewohnheiten-Check entwickelt. Damit können Sie prüfen, wie bewusst Ihr Essverhalten ist, aus welchen Motiven Sie zu Knabbereien greifen und bei welchen Gelegenheiten Sie zu viel oder zu schnell essen. „Allein die vermehrte Achtsamkeit für die eigene Ernährung kann dazu führen, dass Menschen weniger und besonnener essen“, sagt Ellrott.

AUFGABE

Auf den nächsten Seiten finden Sie fünf Checklisten, die verschiedene Aspekte alltäglicher Essgewohnheiten abfragen. Entscheiden Sie sich intuitiv, ob die Aussagen auf Sie eher zutreffen oder nicht. Zählen Sie danach für jede Liste, wie oft Sie „Ja“ angekreuzt haben, und ermitteln den Gesamtwert. Die Ergebnisse finden Sie ab Seite 45.

	JA	NEIN
An mehreren Abenden in der Woche trinke ich Bier oder Wein, meist auch mehr als ein bis zwei Flaschen oder Gläser.	☐	☐
Vollkornbrot und Vollkornnudeln finde ich ungenießbar.	☐	☐
In meinem Einkaufswagen landen eigentlich bei jedem Supermarktgang auch ein paar Tüten Chips, Erdnussflips oder Süßigkeiten. Oder alles.	☐	☐
Ich esse oft und gern Wurst.	☐	☐
Tiefkühlpizza, Currywurst mit Pommes, Döner und Burger vom Imbiss – ich liebe Fast Food und esse es durchaus mehrmals in der Woche.	☐	☐
Fruchtsäfte, Fruchtnektar, Cola, Eistee, Milchshakes, Limonade, ein paar von diesen Getränken gehören für mich zum normalen „Grundeinkauf“. *	☐	☐

JA GESAMT [1] ☐

Ich esse viel im Gehen und unterwegs und kaufe mir zwischendurch in Backshops, an Bahnhöfen oder Raststätten schnelle Snacks.	☐	☐
Oft ist wenig Zeit im Büro, da kann es passieren, dass das Mittagessen am Rechner stattfindet oder ausfällt.	☐	☐
Einen festen Mahlzeitenrhythmus habe ich nicht, oft lasse ich Mahlzeiten aus, esse dann eher mehrere Kleinigkeiten zwischendurch.	☐	☐
Ich koche selten bis nie selbst und werde auch wenig bekocht.	☐	☐
Am Esstisch zu sitzen und eine Stunde lang zu essen kommt bei mir wirklich selten vor.	☐	☐
Ich esse generell häufig vor dem Tablet, Smartphone oder Fernseher.	☐	☐

JA GESAMT [2] ☐

	JA	NEIN
Ich kann die Uhr danach stellen: Sobald im Job der Stress zunimmt, greife ich häufiger in die Süßigkeitenschale.	☐	☐
Oft tigere ich abends unzufrieden durch die Wohnung, suche nach Essbarem und futtere dann mehr als geplant.	☐	☐
Manchmal habe ich selbst den Verdacht, dass ich gegen ungute Gefühle anesse.	☐	☐
Schon in meiner Kindheit habe ich im Essen oft so etwas wie Trost gefunden.	☐	☐
Bei Liebeskummer oder in Krisen essen manche Leute ja gar nichts mehr – ich esse eher mehr.	☐	☐
Manchmal esse ich von einer Hauptmahlzeit mehrere Teller. Der Hunger scheint gar nicht mehr aufzuhören.	☐	☐

JA GESAMT [3]

Bis heute kenne ich von beinahe jedem Lebensmittel die Kalorienangabe.	☐	☐
Vor manchen Abendeinladungen graut mir, weil dort kaum etwas angeboten wird, was ich esse.	☐	☐
Ich habe schon viele Diäten gemacht.	☐	☐
Klar gibt es überzogene Schönheitsideale, aber es ist doch klar, dass ich schlank sein und bleiben will.	☐	☐
Andere haben mir schon gesagt, dass ich mich zu viel mit dem Thema Essen befasse.	☐	☐
Weil ich mich ständig mit Essen beschäftige, habe ich manchmal Probleme, meinen beruflichen oder privaten Anforderungen nachzukommen. *	☐	☐

JA GESAMT [4]

Manchmal sieht Obst oder Gemüse besonders gut und lecker aus – dann kaufe ich es, auch wenn es teurer ist.	☐	☐
Essen gehört für mich zu den schönsten Dingen des Lebens.	☐	☐
Ich koche immer mal meine Leibgerichte oder backe meine Lieblingskuchen – oder freue mich, wenn andere dies für mich machen.	☐	☐
Beim Essen halte ich manchmal inne und freue mich darüber, wie gut es schmeckt.	☐	☐
Wenn mir etwas nicht schmeckt oder minderwertig erscheint, dann esse ich den Teller nicht unbedingt leer.	☐	☐
Ich liebe es, mit anderen gemeinsam zu essen – dann ist es am schönsten.	☐	☐

JA GESAMT [5]

ANJA WICKI / SPIEGEL WISSEN

[1] BASIS: WAS ESSE ICH?

Einige wenige verbindliche Basisregeln für eine gesunde Ernährung gibt es. Die Ergebnisse dieser Checkliste zeigen Ihnen, ob Sie gewohnheitsbedingt eher zu gesunden oder ungesunden Lebensmitteln tendieren.
0–3 MAL JA: Sie greifen nur gelegentlich zu ungesunden Lebensmitteln. Das ist gut! Lesen Sie trotzdem die Empfehlungen. Besonders wenn Sie die mit einem Sternchen gekennzeichnete Frage bejaht haben.
4–6 MAL JA: Es ist wahrscheinlich, dass Sie ein paar ungesunde Ess- oder Einkaufsgewohnheiten haben. Falls Sie an Übergewicht leiden, könnten Sie davon profitieren, ein paar Gewohnheiten umzustellen.
WAS TUN? Wer ein paar Kilos loswerden will oder das Gefühl hat, dass ihm eine ausgewogenere Ernährung guttun würde, braucht nicht gleich alles umzukrempeln. Nehmen Sie sich eine einzige kleine Neuerung vor, und versuchen Sie, diese durchzuhalten. Eine Möglichkeit, mit einfachen Mitteln viel zu verändern: Achten Sie ab jetzt darauf, weniger flüssige Kalorien zu sich zu nehmen. Bier, Wein, Energydrinks, Cola, Säfte und Fruchtnektare sind eine versteckte Kalorienquelle. Also: Steigen Sie auf Wasser und ungesüßten Tee um. Die Umstellung der Trinkgewohnheiten wird sich wahrscheinlich bald positiv bemerkbar machen.

EXTRATIPP: *Wer sein Einkaufsverhalten verändert, der ändert automatisch auch sein Essverhalten. Wenn Sie sich im Supermarkt nicht mehr von Leckereien verleiten lassen, wird es auch zu Hause leichter, gesund zu essen. Damit das gelingt, empfiehlt sich eine Einkaufsliste – auf Papier oder als App (zum Beispiel „Bring!“ für Android oder iPhone). Wichtig: Pro Einkauf gibt es einen „Joker“ für eine Wahl aus dem Bauch heraus – beispielsweise eine Tafel Schokolade. Mehr Spontankäufe sollten es aber nicht sein.*

[2] ALLTAGSGEWOHNHEITEN: WIE ESSE ICH?

Diese Liste ermittelt, welche Rituale und Alltagsgewohnheiten Sie rund ums Essen pflegen. Sie zeigt auch, wie achtsam oder gehetzt Sie essen.
0–3 MAL JA: Essen „im Stehen und Gehen“ ist Ihnen zwar auch bekannt – aber kein grundsätzliches Problem. Gut so.
4–6 MAL JA: Ihre Antworten deuten darauf hin, dass Sie häufig nebenbei essen oder nur wenige Rituale für feste Mahlzeiten haben. Das kann dazu führen, dass Sie mehr essen und nicht darauf achten, was Sie essen.
WAS TUN? Für die meisten Menschen ist das Essen in bestimmten gewohnten Rhythmen wichtig und richtig. Regelmäßiges Essen ist ein Taktgeber für den Körper. Unregelmäßiges Essen bringt den Stoffwechsel schnell durcheinander, führt tendenziell zu höherem Gewicht. Auch weil man dann oft zwischendurch Hunger hat und hochkalorische Snacks isst. Falls Sie also ein hektischer und unregelmäßiger Esser sind, könnte es sich lohnen, etwas mehr Plan und Struktur in den Essalltag zu bringen. Besonders hilfreich für Berufstätige: Machen Sie sich schon am Vortag klar, was Sie am nächsten Mittag essen wollen. Falls kein Kantinenessen oder Ähnliches ansteht – machen Sie sich morgens zu Hause ein leckeres Vollkornsandwich. Oder legen Sie konkret fest, wo Sie am nächsten Mittag einen gesunden Snack, etwa Sushi oder Salat, kaufen werden.

EXTRATIPP: *Haben Sie einen Esstisch? Dann nutzen Sie ihn. Kochen Sie, decken Sie ihn schön, laden Sie andere zum Essen ein. Oder setzen Sie sich mit Ihrem Partner und der Familie einmal am Tag zum gemeinsamen Essen dorthin. Das ist gemütlich – und hilft, wieder mit mehr Ruhe zu essen. Wichtig: Fernseher und Smartphone sind in der Zeit tabu.*

[3] GEFÜHLE: WELCHE EMOTIONALE FUNKTION HAT ESSEN?

Mit dieser Checkliste bekommen Sie einen Überblick darüber, ob Sie mit Essen Ihre Gefühle regulieren und „wegdrücken“.

0–3 MAL JA: Meistens lassen Sie sich vom physischen und nicht vom psychischen Hunger leiten. Das ist gut. Falls Sie sich gelegentlich beim Frust- und Stressessen ertappen – entscheiden Sie selbst, ob es im Rahmen bleibt oder ob Sie etwas ändern wollen.

4–6 MAL JA: Traurigkeit, Wut oder Leere versuchen Sie wahrscheinlich häufiger mit reichlichem und kalorienreichem Essen auszugleichen. Besonders wenn Sie an Übergewicht leiden, könnte es sich für Sie lohnen, Wege zu finden, um Ihre Gefühle anders zu regulieren.

WAS TUN? Fast alle Menschen setzen gelegentlich Essen ein, um negative Emotionen zu vergessen oder Stress auszugleichen. Meist ist das keine gute Idee, weil es nichts bringt. Wer den Automatismus lockern will, sollte systematisch vorgehen. Schritt eins: Machen Sie sich klar, in welchen Situationen und bei welchen Emotionen der Essautomatismus überhaupt auftritt. Wer einige Wochen lang jeden Tag notiert, was er gegessen hat und welche Situationen dem Essen vorausgegangen sind, gewinnt Klarheit. Schritt zwei: Schreiben Sie eine Art „Spickzettel“ mit Alternativen. Was könnte Ihnen außer Essen guttun, wenn Sie traurig oder sauer sind? Ob es eine heiße Badewanne ist, Krafttraining oder ein Telefonat mit einer Freundin – versuchen Sie, den Essimpuls bei Frust konsequent durch solche Aktivitäten zu ersetzen. Schon nach einiger Zeit wird der Automatismus schwächer werden.

EXTRATIPP: *Wie wäre es mit Techniken, mit denen man Stress schon im Vorfeld abfedert? Je nach individueller Situation kann es ratsam sein, sich mit Meditation, Sport oder Zeitmanagement zu beschäftigen, um permanenten Druck – und die Versuchung zum Stressessen – zu reduzieren.*

ANJA WICKI / SPIEGEL WISSEN

BUCH

MELANIE MÜHLE/DIANA VON KOPP: **„Die Kunst des klugen Essens. 42 verblüffende Ernährungswahrheiten“.** Carl Hanser Verlag; 256 Seiten; 16 Euro. Eine unterhaltsame Zusammenfassung wissenschaftlicher Erkenntnisse zur richtigen Ernährung.

[4] KONTROLLE: WIE REGLEMENTIERT IST MEINE ERNÄHRUNG?

Mit dieser Checkliste finden Sie heraus, ob Sie sich beim Essen viele Regeln auferlegen – oder eher sorglos sind.
0–3 JA: Sie sind kein besonders kontrollierter Esser. Das ist erst einmal gut, denn dann fällt es Ihnen wahrscheinlich leicht, eine gute Mahlzeit auch zu genießen. Falls Sie hier null Punkte haben, könnte aber auch etwas mehr Steuerung angesagt sein: Lesen Sie dann auch die Tipps zu Checkliste 1 und 3.
4–6 JA: Sie kontrollieren sich beim Essen häufiger, haben möglicherweise feste Regeln, was in Sachen Ernährung erlaubt ist und was nicht. Wenn es Sie häufig quält, dass Sie diese Pläne nicht richtig „durchziehen", kann es sich lohnen, Ihr Kontrollverhalten zu überdenken – und zu verändern.
WAS TUN? Das eigene Essverhalten bewusst zu beobachten und zu lenken ist immer dann sinnvoll, wenn man etwas ändern möchte. Doch die Art, wie man die Kontrolle gestaltet, entscheidet darüber, ob man erfolgreich ist oder ständig Essanfälle bekommt. Zahlreiche Studien belegen, dass starre Regeln und Alles-oder-nichts-Vorsätze kaum durchzuhalten sind. „Ab morgen keine Chips mehr kaufen" oder „Nicht mehr nach 20 Uhr essen" können gute Pläne sein – wenn man sie aber zu rigide definiert, ist das Scheitern vorprogrammiert. Denn der erste kleine „Fehltritt" führt oft dazu, dass man alle Pläne wieder komplett über den Haufen wirft. Manchmal führen sehr strenge Verbote auch dazu, dass man regelrechte Essanfälle bekommt, dabei Hunderte oder Tausende Kalorien zusätzlich aufnimmt. Daraus folgt: Machen Sie sich ruhig Pläne. Aber bauen Sie Verhaltensspielräume ein. Wer sich von vornherein eine Tüte Chips oder eine Tafel Schokolade pro Woche zugesteht, beugt Essanfällen und dem Ich-war-wieder-nicht-konsequent-Frust vor. Und wird letztlich erfolgreicher bei der Umstellung seiner Essgewohnheiten sein.

EXTRATIPP: *In Deutschland leiden laut einer Studie des Robert-Koch-Instituts 1,5 Prozent der Frauen und 0,5 Prozent der Männer an Essstörungen. Wer ständig Kalorien zählt, sich von einer Diät in die nächste stürzt, Essanfälle hat, sich trotz Idealgewicht für zu dick hält, ist gefährdet. Wenn Sie in dieser Liste sehr häufig – und bei der mit einem Sternchen gekennzeichnete Aussage – „Ja" angekreuzt haben, sollten Sie sich in einer ruhigen Minute fragen, ob es sinnvoll sein könnte, sich in Sachen Essen Beratung oder psychotherapeutische Hilfe zu holen. Oder mit einer Person Ihres Vertrauens darüber zu sprechen.*

[5] GENUSS: HABE ICH LUST AM ESSEN?

Diese Checkliste gibt Ihnen Hinweise darauf, wie wichtig Ihnen Genuss beim Essen ist und wie leicht er Ihnen fällt.
0–3 MAL JA: Mal genießen Sie Ihre Mahlzeiten, mal sind Sie eher ein pragmatischer Esser. Das ist in Ordnung. Lesen Sie dennoch die untenstehenden Tipps: Ein bisschen mehr Sinnesfreude kann nicht schaden.
4–6 MAL JA: Essen ist für Sie wichtig und lustvoll. Das ist gut und sogar gesund. Wenn Sie hier allerdings die volle Punktzahl erreicht haben, könnte es eventuell auch zu viel des Guten sein. Falls das auf Sie zutrifft – schauen Sie sich auch die Tipps unter den Checklisten 1 und 3 an.
WAS TUN? Menschen, die sich aufs Essen einlassen, bei Tisch achtsam sind und jeden Bissen genießen, nehmen auch ihre inneren Sättigungssignale besser wahr. Dass Genießer die meisten Mahlzeiten zelebrieren und oft auch ohne mediale Ablenkung zu sich nehmen, verstärkt diesen Effekt noch. Bis zu einem gewissen Maße gilt also: Wer schlemmt, bleibt schlank. Allein deshalb lohnt es, die eigene Genussfähigkeit zu schulen. Die erste Regel dabei: langsam essen, gut kauen, bewusst wahrnehmen, was man isst, Geruch, Geschmack, Schärfe, Textur des Essens spüren. Das muss man nicht allein zu Hause am Esstisch üben – mehr Genuss kann man auch in einem Kochkurs oder bei einem Tasting lernen.

EXTRATIPP: *Lieblingsgerichte aus Kindheit, Jugend oder anderen Lebensphasen geraten manchmal in Vergessenheit. Wer sich ein solches Gericht wieder einmal selbst zubereitet, findet leicht einen Einstieg ins genussvolle Essen. Wer nicht kochen kann, geht ins Restaurant. Funktioniert genauso gut.*

SO GEHT ES WEITER

Als digitales Extra bietet SPIEGEL WISSEN Ihnen ein Training zum gesunden, genussvollen Essen an, ebenfalls entwickelt vom Ernährungspsychologen Thomas Ellrott. Wenn Sie möchten, schicken wir Ihnen ab dem 17. März acht Wochen lang jeweils freitags eine Mail mit einer Trainingseinheit. Anmeldung unter spiegel.de/ernaehrungstraining – dort finden Sie auch später alle acht Aufgaben.