

# Schwierige Situationen meistern

Den Alltag zu bestehen, ist für viele schon eine Herausforderung. Wie geht man zusätzlich mit ungewöhnlichen, kritischen Situationen um? Hier finden Sie Hinweise sowie Berichte von Betroffenen.

Es gehört zum Leben dazu, dass es manchmal besondere, unangenehme, nicht alltägliche Momente gibt, die gemeistert werden müssen. Manche Situationen sind plan- und vorhersehbar, man kann sich darauf vorbereiten, andere kommen plötzlich und überraschend. In diesem Kapitel erhalten Sie, aus Expertensicht und von Betroffenen selbst, zahlreiche Tipps, wie Sie mit schwierigen Situationen erfolgreich umgehen.

## Zurück aus der Therapie – wieder zu Hause

Der Übergang von einer stationären oder tagesklinischen Behandlung in den Alltag ist eine ganz wichtige und zugleich auch kritische Phase. Gute Therapeuten in spezialisierten Kliniken bereiten diese mit Betroffenen und Angehörigen gemeinsam vor. Hierzu sind Familien- oder Paargespräche wichtig. Eine »Nachsorge« und ambulante Folgetherapie sollte dort ebenfalls initiiert werden.

Neben der Freude sind bei der Rückkehr in die Familie und in den Alltag auch Gefühle von Unsicherheit oder gar Angst etwas ganz Natürliches. Manche Betroffenen spüren auch eine Art Traurigkeit, da ihnen die Klinik-Routine fehlt und sie die anderen Patientinnen oder Therapeuten vermissen.

Alle Beteiligten werden gemischte Gefühle haben. Schließlich war ein Familienmitglied Wochen, wenn nicht sogar Monate nicht mehr in der häuslichen Umgebung. Alle müssen sich wieder aneinander gewöhnen. Das braucht ein paar Wochen Zeit.

Allen Beteiligten muss klar sein, dass ein stationärer Aufenthalt eine Etappe ist – eine enorm wichtige Etappe, aber nicht der ganze Weg. Sie müssen weiter zusammenarbeiten, um die Essstörung zu besiegen. Das wird auch Konflikte mit sich bringen.

Wichtig ist, dass die in der Klinik gemachten Fortschritte erhalten bleiben und ausgebaut werden – allein und gemeinsam.

### Hinweise für Angehörige

Wenn Sie finden, dass Ihr Kind oder Ihre Partnerin besser aussieht als vorher, gesünder und robuster wirkt, sich freier verhält, fröhlicher ist, dann sollten Sie das ruhig sagen, aber nicht unangemessen überschwänglich und auch nicht ständig wiederholen. Was Sie nicht finden oder sehen können, sollten Sie auch nicht sagen. Es sollte vor allem das Positive angesprochen werden.

Vielleicht nehmen Sie sich ein paar Tage Urlaub oder kommen von der Arbeit früher nach Hause als sonst, um gemeinsam Zeit zu verbringen. Vielleicht möchte der Betroffene aber auch mehr für sich sein und sich selbst erst mal einfinden. Seien Sie möglichst nicht allzu traurig oder enttäuscht, wenn Ihr Kind oder Ihr Partner nicht auf Ihre Ideen eingeht.

### Hinweise für Betroffene

Wenn Sie allein wohnen, sorgen Sie dafür, dass Sie Kontakte haben. Sagen Sie ein paar Freundinnen oder Bekannten Bescheid, dass

Sie zurückkommen. Vielleicht laden Sie jemanden zu sich nach Hause ein – vielleicht nicht gleich am ersten Tag, aber am zweiten oder dritten.

Erkundigen Sie sich, wie es in Ihrem Verein, an Ihrem Arbeitsplatz, an der Schule oder an der Uni aussieht.

Planen Sie einige Aktivitäten außerhalb Ihrer Wohnung ein. Kontakt zu ehemaligen Mitpatientinnen oder zum therapeutischen Team werden Sie sowieso halten.

Strukturieren Sie Ihren Tag und natürlich auch das Essen. Vielleicht gibt es eine angeleitete Selbsthilfegruppe vor Ort, wenn Sie nicht gleich mit einer ambulanten Therapie weitermachen können oder wollen.

Wichtig ist auch hier, dass Sie die Veränderungen und Erfahrungen aus der Klinik mit in Ihren Alltag nehmen.

## Schule, Uni, Arbeitsplatz

Nach einer Therapie kehren die meisten Betroffenen wieder in ihre vertraute Umgebung zurück – an die alte Schule, die Uni oder an den Arbeitsplatz. Sicher freuen Sie sich darauf, aber Sie sind bestimmt auch unsicher: Was denken die anderen, wenn ich jetzt wiederkomme? Sicher schauen sie, ob ich zugenommen oder abgenommen habe, und beobachten mich beim Essen. Werde ich den Einstieg schaffen? Kommen blöde Bemerkungen? Was hat sich verändert?

Solche Gedanken und Gefühle zu haben, ist völlig normal. Vielleicht ist Ihre Behandlung sogar durch einen Lehrer oder den Chef angeregt worden. Vorteilhaft ist es auf jeden

Fall, wenn Sie während Ihrer Abwesenheit Kontakt zu der einen oder anderen Mitschülerin, Kommilitonin oder Kollegin halten konnten und so beide Seiten über die Entwicklungen einigermaßen informiert sind. Suchen Sie direkt zu Beginn des Wiedereinstiegs das Gespräch mit Ihrer Jahrgangs- oder Vertrauenslehrerin, Ihrem Abteilungsleiter oder Ihrem Chef. Teilen Sie den »Stand der Dinge« mit.

Oft muss oder sollte man nach einem Klinikaufenthalt langsam, das heißt nicht gleich mit dem vollen Stundenumfang oder Arbeitspensum, anfangen. Einstiege nach dem »Hamburger Modell« sind oft möglich. So kommen Sie langsam wieder rein und können Ihr Essverhalten und Ihren Essrhythmus auf den »Alltag« umstellen.

### Sorgen Sie für (Essens-)Pausen

Sorgen Sie dafür, dass Sie die Regelmäßigkeit beim Essen einhalten können. In der Schule und an der Uni haben Sie vorgegebene Pausen. Im Job müssen Sie sich einrichten. Essen Sie etwas während der Pausen, auch wenn es andere nicht tun. Sie müssen Ihre Gesundheit im Auge behalten, nicht die Normen und Gewohnheiten der anderen. Wenn

die Kolleginnen und Kollegen in die Kantine gehen, kapseln Sie sich nicht ab, sondern gehen Sie mit. Essen Sie dann das, was für Sie gut ist. Achten Sie dabei auf eine ausgewogene, vollwertige Ernährung – ein kleiner grüner Salat oder nur ein Dessert zählen nicht.

### Lassen Sie sich nicht zum Opfer machen

Und seien Sie sich darüber im Klaren, dass man Ihnen vielleicht nicht immer und überall mit dem nötigen und gewünschten Verständnis gegenübertritt. Auch Missgunst, Neid oder Verachtung können Ihnen begegnen. Damit umzugehen, ist nicht einfach. Mobbing-Opfer fühlen sich oft beschämt und zusätzlich schuldig. Solche Situationen sind leider »wie geschaffen« für Rückschläge und Rückfälle. Um dies zu vermeiden, ist es für Sie wichtig, frühzeitig einzugreifen: Leiden Sie auf keinen Fall still vor sich hin. Lassen Sie sich nicht zum Opfer machen. Sprechen Sie das Problem an und holen Sie sich Hilfe von Vertrauenspersonen, egal ob Chef, Lehrer, Kolleginnen oder Eltern. Auch wenn Sie sich so vielleicht keine Freunde schaffen, schützt er Sie doch oft vor weiteren seelischen Misshandlungen.

.....  
Charlotte (18), magersüchtig

### Ein paar Mädels haben mich weiter fertiggemacht

» Ich kam nach fünf Monaten aus der Klinik wieder in meinen alten Jahrgang der Schule zurück. Viele Mitschüler waren ganz freundlich. Einige hatten auch ein schlechtes Gewissen, weil sie mich vorher immer als Streberin ausgegrenzt hatten, zu Partys nicht mehr eingeladen und so weiter. Einmal wurde sogar mein Fahrrad demoliert. Die Lehrer sind schon eingeschritten, aber keiner der Schüler wollte es zugeben. Als ich mit 33 Kilo dann in der Klinik gelandet war, haben manche Klassenkameraden einen Entschuldigungsbrief geschrieben. Ein paar Mädchen waren auch jetzt weiterhin ziemlich mies zu mir. Als ich in der Pause

was aß, wie es in meinem Plan stand, sagte eine: »Jetzt kriegst du wohl die Fresssucht«, eine andere provozierte: »Mitgebrachte Brote, das ist doch mal wieder oberspießig. Sowas hast du wohl nötig.« Auch über meine Kleidung oder meine Brille wurde gelästert. Ich war dann ziemlich fertig. Schließlich erzählte ich meinen Eltern davon und die gingen dann zur Beratungslehrerin und zur Oberstufenleiterin. Es gab erst mal ein Treffen mit der Clique, dann noch eines mit deren Eltern und meinen Eltern. Natürlich drückten sich einige vor diesem Termin. Aber jetzt ist erst mal Ruhe. ◀

Hansi (28), esssüchtig

## Ich lasse mich nicht zum Opfer machen

»Ich war wegen meiner Binge-Eating-Störung in der Klinik, zehn Wochen lang. Das passte einigen Kollegen natürlich nicht – das merkte ich. Als ich wiederkam, gab es dann zahlreiche unterschiedliche Bemerkungen, auch weil ich sichtbar, nämlich ca. 8 Kilo, abgenommen hatte. »Jetzt willst du wohl auf schlank machen.«, »Dass das 'ne Krankheit sein soll, zu viel futtern, das gibt's ja wohl nicht, und dann Kuren auf Krankenschein ...« Beim Betriebsfest musste ich mir einen besonders dummen Spruch anhören: »Jetzt hau doch mal rein wie früher. Schaffst du wohl nicht mehr. Oder machst du es jetzt heimlich und kotzt?« Ich habe die Sache dann mit meiner Partnerin und meinem Therapeuten besprochen und die beiden, die am fiesesten waren, jeweils unter vier Augen angesprochen. Der eine hat es dann gelassen, sich halb entschuldigt, aber eben nur halb. Das hab ich dann mal durchgehen lassen. Der andere meinte nur: »Stell dich nicht so an, du leidest wohl auch noch unter Wahrnehmungsstörungen.« Daraufhin bin ich zum Abteilungsleiter und zum Personalrat. Dann gab es noch mal ein Gespräch. Der besagte Kollege ruderte zurück. Seit die beiden und die anderen Kollegen gemerkt haben, dass ich mich nicht zum Opfer machen lasse, geht es besser. Wir haben Abstand, und das reicht mir. Freunde hab ich mir woanders gesucht.« ◀

## Einkaufen im Supermarkt

Je nachdem, an welcher Essstörung Sie erkrankt waren oder sind, war der Einkauf von Lebensmitteln sicherlich häufig purer Stress für Sie: langes Herumsuchen, zögern oder viel zu viel in den Wagen legen ... Um gezielt und sorglos einzukaufen und mit solchen Situationen besser zurechtzukommen, befolgen Sie einfach ein paar Regeln:

1. Kaufen Sie nie Lebensmittel ein, wenn Sie hungrig sind.
2. Planen Sie möglichst zwei Einkaufstage pro Woche ein.
3. Schreiben Sie sich einen Einkaufszettel und kaufen Sie nur Dinge, die auf dem Zettel stehen.
4. Gehen Sie gezielt Ihren Wochenspeiseplan durch und strukturieren Sie danach Ihren Einkauf. Frische Ware hält nur drei

Tage. Also nicht alle frischen Lebensmittel auf einmal einkaufen.

5. Vorräte können Essgestörte sehr stressen. Sind Sie noch nicht so weit? Versuchen Sie, nur für drei Tage Ihre Lebensmittel im Haus zu haben. Dann ist schon viel erreicht.
6. Vorratshaltung ist gut für folgende Lebensmittel: Nudeln, Reis und anderes Getreide, Müsli, Haferflocken, Hülsenfrüchte, Essig, Öl, Tee, Mineralwasser, Apfelsaft, Gewürze, Tiefkühlgemüse und Tiefkühlobst.
7. Kaufen Sie keine Vorräte von Nahrungsmitteln ein, die Sie üblicherweise für Essanfälle verwendet haben.
8. Erweitern Sie die Variation der Lebensmittel, probieren Sie Neues aus.
9. Kaufen Sie keine Light-Produkte, also nichts Zucker- und Fettreduziertes.
10. Nehmen Sie beim Einkaufen Kontakt zu Ihren Mitmenschen auf. Sprechen Sie auf dem Wochenmarkt mit den Gemüsebauern, lassen Sie sich Tipps zu besonderen Gemüse- oder Obstsorten geben, oder reden Sie einfach nur übers Wetter. Es tut einfach gut, aktiv einzukaufen, zu reden und zu lachen. Probieren Sie es aus!

### Hinweise für Angehörige

Beherrzen Sie die oben genannten Regeln. Eventuell müssen Sie am Anfang allein zum Supermarkt gehen, damit es nicht dauernd Konflikte gibt und doch nur Light-Produkte im Einkaufswagen landen. Ein gemeinsamer Einkaufszettel oder Einkauf können jedoch zur gegenseitigen Akzeptanz beitragen. Vorlieben und Abneigungen der jeweiligen Familienmitglieder werden berücksichtigt. Und es kann auch Spaß machen, sich zusammen ein leckeres Menü aus den Wochenplänen in diesem Buch zusammenzustellen.

## Klamotten-Shopping

Solange Sie untergewichtig sind, sollten Sie möglichst keine neue Kleidung kaufen. Wenn Sie Kleidung kaufen, sollte sie nicht allzu eng sein – sonst kneift sie beim Sitzen und damit auch beim Essen.

Alte, nicht mehr passende, da jetzt zu enge oder zu weite Kleidungsstücke aus der Phase Ihres Unter- oder Übergewichts geben Sie bitte, sofern noch brauchbar, in die Kleidersammlung.

Wenn Sie shoppen gehen, suchen Sie Kleidung, die Ihnen steht. Kaufen Sie Kleidung in Ihrer Konfektionsgröße – egal ob XXS oder XXL. In einer Größe, die man sich zwar wünscht, aber die nicht passt, kann man sich nicht wohlfühlen. Nehmen Sie eine Freundin oder Ihren Partner zum Einkauf mit – auf jeden Fall sollte es sich um eine Person handeln, die Ihnen ehrlich sagt, was sie denkt.

## Sport

Grundsätzlich gilt, dass Sport guttut, das Körpergefühl verbessert und den psychischen Zustand stabilisiert. Vorausgesetzt, er wird moderat und regelmäßig, das heißt etwa 3-mal pro Woche je 1 Stunde betrieben.

### Einige wichtige Hinweise sollten Sie beachten:

- Sport soll Spaß machen: Falls Sie lange Zeit keinen Sport mehr getrieben haben, fangen Sie langsam wieder an, z. B. mit schnellen Spaziergängen, und suchen Sie sich eine Sportart, die Sie interessiert. Fangen Sie bitte nicht mit Joggen an, wenn



◆ **Kaufen Sie passende Kleidung – nicht zu groß und nicht zu klein –, in der Sie sich wohlfühlen.**

Sie es sterbenslangweilig finden. Essgestörte isolieren sich sehr gern und geraten leicht in eine Art Bewegungssucht. Daher sind vor allem Sportarten günstig, bei denen Sie unter Menschen kommen.

- **Gesundheits-Check durchführen lassen:** Falls Sie untergewichtig sind, müssen Sie vorher mit einem kompetenten Arzt darüber sprechen, inwieweit Sie Sport treiben dürfen. Eine Untersuchung mit Herz-Kreislauf-Check und Prüfung der Blutwerte ist dringend angeraten.
- **Ohne geht's auch:** Falls Sie in der Vergangenheit, während Ihrer Essstörung, schon einmal sportsüchtig waren, dann beginnen Sie erst wieder mit dem Sport, wenn Sie sicher sind, auch ohne auszukommen. Und wählen Sie eine andere, vielleicht auch etwas sanftere Sportart, wie Tai-Chi, Bogenschießen, Yoga oder Golf.
- **Die Atmosphäre muss stimmen:** Suchen Sie sich Sportstätten, in denen eine angenehme und lockere Atmosphäre herrscht. Vielleicht nehmen Sie eine gute Freundin

mit. So haben Sie eine »Eingeweichte« dabei und können über eventuelle Schwierigkeiten bezüglich Ihres Körperbewusstseins sprechen. Durch die Unterstützung an Ihrer Seite verfallen Sie nicht so leicht in Frustsituationen.

- **Schöne Trainingskleidung:** Wählen Sie etwas, in dem Sie sich wohlfühlen! Alte Schlapper-T-Shirts über ausgebeulten Jogginghosen lassen Sie im großen Spiegel nicht unbedingt attraktiv erscheinen. Kaufen Sie sich entsprechend der gewählten Sportart angebrachte Funktionskleidung, möglichst in Ihren Lieblingsfarben und in der passenden (nicht der gewünschten!) Konfektionsgröße!
- **Training ist Genuss, nicht Strafe:** Unmittelbar nach Ess- und Brechanfällen sollten Sie auf keinen Fall trainieren. Das Training soll der Entspannung und dem Genuss dienen, nicht der Bestrafung!
- **Nur mit Normalgewicht:** Falls Sie als Untergewichtige nicht regelmäßig 500 g pro Woche zunehmen, muss das Training stark beschränkt werden. Erst ab einem konstanten BMI von mindestens 18,5 ist regelmäßiges moderates Training bedenkenlos möglich.

- Etwas mehr essen: Beachten Sie, dass Sie an Trainingstagen die Nahrungszufuhr ruhig etwas steigern können, wenn Sie unter- oder normalgewichtig sind. Wählen Sie zum Beispiel einen Essensplan aus dem nächsten, »höheren« Wochenplan aus. Auch die Flüssigkeitszufuhr sollten Sie steigern. Als Faustregel gilt: pro 30 Minuten Sport zusätzlich 0,5 l Flüssigkeit. Eine Apfelsaftschorle im Verhältnis 2 : 1 (Wasser : Saft) ist das ideale Sportgetränk.
- Bei starkem Übergewicht nichts verändern: Falls Sie starkes Übergewicht haben, sollten Sie an Trainingstagen Ihren Speiseplan nicht verändern, da für Sie eine leichte Gewichtsreduktion günstig ist. Aber machen Sie bitte keine Reduktionsdiät, wenn Sie noch Essanfälle haben. Solche Diäten fördern eine Essstörung nur.
- Bei Übergewicht gelenkschonend trainieren: Schwimmen, Aquagymnastik, Aquajogging, Radfahren, Nordic Walking und Yoga sind als Sportarten bestens geeignet. Viele Übergewichtige haben zunächst Hemmungen, mit anderen zusammen zu trainieren. Spezielle Kurse für Übergewichtige können helfen, das Selbstwertgefühl zu stärken.

### Fitnessstudio – ja oder nein?

Viele Menschen besuchen Fitnessstudios. Einige Besucher fangen jedoch schnell an, sich mit anderen zu vergleichen, und Essgestörte neigen ganz extrem dazu. Hinzu kommen die großen Spiegelwände, in denen Sie sich womöglich »dick« sehen. Wenn Ihnen dann auch noch anscheinend ideal gebaute und durchtrainierte Männer und Frauen über den Weg laufen, ist Ihr Frust vorprogrammiert: Entweder gehen Sie nicht mehr hin oder fangen an, extrem viel zu trainieren, weil Sie glauben, nicht schön genug zu sein.

Für Sie ist ein Fitnessstudio nur dann die richtige Wahl, wenn Sie sich dort wohlfühlen und wenn »Normalos« anzutreffen sind, das heißt kein »Fitness- und Abnehm-Wettkampf« betrieben wird. Außerdem sollten die Trainer Sie nicht zu extremen Programmen überreden, mit denen Sie zum Beispiel Ihr in Wirklichkeit nicht vorhandenes Fettgewebe »wegschmelzen« sollen. Auch von speziell angebotenen Diätplänen und Sportdrinks oder Pulvern raten wir dringend ab. All das benötigen Sie nicht. Sie haben Ihr Ziel: ein gesundes Ess- und Bewegungsverhalten (wieder) zu erlernen und zu erhalten sowie ein gutes Körpergefühl zu erlangen!

## Urlaub

Urlaub bedeutet Erholung und Entspannung und ist eigentlich die schönste Zeit des Jahres. Für Essgestörte hingegen ist er häufig mit Problemen verbunden: Wie komme ich an die mir angenehmen, verträglichen und gewohnten Speisen heran? Was denken die Personen von mir, die jetzt ständig mit mir zusammen sind? Wer beobachtet mich jetzt besonders genau (der Partner/die Familie/die Freunde)? Kann ich normal essen, wenn das Angebot so verlockend ist? Nehme ich hier wieder zu oder ab? Fühle ich mich unter Essdruck?

**Damit eine Reise für Sie nicht in puren Stress ausartet, beachten Sie einfach ein paar**

### Tipps:

- Vermeiden Sie Urlaube mit Personen, mit denen Sie Konflikte haben und die selbst Probleme mit dem Essen oder ihrem Körper bzw. ihrem Aussehen haben und dies immer wieder thematisieren.
- Suchen Sie sich Urlaubsziele, an denen Sie gute Speisen bekommen können. Buffets

im Hotel oder Selbstverpflegung in einer Ferienwohnung sind immer hilfreich.

- Gönnen Sie sich Neugierde. Probieren Sie auch mal landestypische Speisen. Neue, unbekannte Geschmacksrichtungen werden Ihr Essverhalten weiter normalisieren. Und genießen Sie dabei! Auch kleine Portionen können da schon hilfreich sein. Wichtig ist: Achten Sie auf Regelmäßigkeit und weiterhin auf die Mengen. »Häppchen« hier oder dort sollten Sie auch im Urlaub vermeiden!
- Sorgen Sie für Zwischenmahlzeiten und richten Sie sich nicht nach den Essgewohnheiten Ihrer Begleiter/Gruppe. Viele Menschen essen im Urlaub nur zwei Mahlzeiten. Die sind dann aber ziemlich üppig und könnten für Sie persönlich Auslöser für einen Essanfall sein. Oder Sie verfallen wieder in Hungerphasen, weil nur zwei Mahlzeiten für Sie zu wenig sind. Die Portionen werden bei Ihnen sicherlich nicht so groß sein wie bei Ihren Begleitern. Die Gefahr abzunehmen ist hier groß.
- Orientieren Sie sich an den Mengenvorgaben aus den Rezepten und Wochenplänen hier im Buch. So bekommen Sie zunehmend ein Gespür für die Mengen, die ein normales Essverhalten ausmacht.
- Bitte verlieren Sie im Urlaub nicht Ihr Ziel aus den Augen: ein normales, gesundes Essverhalten (wieder) zu erlernen!

## Einladungen bei Familie oder Freunden

Die Situation bei Familienfeiern oder Festen von Freunden ist ähnlich wie im Urlaub. Der Zeitrahmen ist zwar relativ kurz, aber ein Tag mit Eltern, Großeltern und anderen Verwandten und Bekannten kann trotzdem schon zu schwierigen Situationen führen.

Vermeiden Sie Provokationen! Was wir damit meinen? Wenn Sie beispielsweise noch untergewichtig sind, regen Sie allein schon durch Ihr Aussehen an, dass Sie ständig zum Essen aufgefordert werden. Wenn Sie dann alle Speisen ablehnen, am Essen herumkritisieren, nur selbst mitgebrachtes Essen zu sich nehmen oder ähnliche Verhaltensweisen zeigen, dann verschärfen Sie das Problem. Diesen Stress sind Sie los, wenn Sie wieder normalgewichtig sind und Ihre Speisenauswahl variationsreicher wird.

Bei einer Bulimie oder Binge-Eating-Störung bewegen sich das Gewicht und damit das Aussehen häufig nicht so deutlich sichtbar im Mangelbereich. Bulimie lässt sich perfekt verbergen. Das ist aber kein Freifahrtschein, bei Einladungen über die Maßen zu essen und später wieder zu erbrechen. Auch hier gilt: Regelmäßige Mahlzeiten und normale Portionen essen, und nicht im Stillen so etwas denken wie »Dann esse ich eben morgen nichts oder faste für die nächste Zeit«.

### Nicht aus dem gewohnten Rhythmus bringen lassen

Sinnvoll ist es, gezielt die Speisen zu wählen, die Sie mögen. Und wenn nichts dabei ist oder wenn es nur fettreiche Speisen gibt, z. B. Bratwürstchen, Kartoffelsalat mit Mayo, Sahnetorten, Streuselkuchen oder andere »Fettbomben«, die Sie normalerweise nie essen würden? Dann machen Sie Kompromisse, wenn Sie es vertreten können. Fragen Sie sich ganz bewusst: »Habe ich nicht doch Hunger auf diese Bratwurst?« Sind Sie hungrig, dann essen Sie mit Genuss die angebotenen Speisen. Hören Sie auf zu essen, wenn Sie wirklich satt sind, nicht dann, wenn Sie meinen, satt sein zu müssen. Nur so lernt Ihr Körper wieder, diese Signale richtig zu