



# BASIC INSTINCT

Unser Körper weiß am besten, welche Nahrungsmittel ihm gut bekommen – man muss nur auf ihn hören. Wer auf seine **SOMATISCHE INTELLIGENZ** vertraut, isst ganz intuitiv das Richtige

**M**orgens ein Glas heißes Wasser mit Zitrone und danach ein Selleriesaft? Selbstverständlich, ein bisschen Detox kann nie schaden. Hinterher gibt's eine Açai Bowl mit Chiasamen und dazu einen „Bulletproof Coffee“, also einen Kaffee mit Butter, der soll ja angeblich beim Abnehmen helfen. Kohlenhydrate nach 18 Uhr? Niemals, das setzt an! Lieber einen Salat mit gedünstetem Lachs. Nein, das hier ist kein Dialog zwischen zwei Bikinimodels. Das sind ganz alltägliche Gedanken einer gesundheitsbewussten Frau im Jahr 2020, die offen ist für neue Ernährungstrends – und sie gerne in die Tat umsetzt. Auch wenn ihr der grüne Saft Magengrummeln beschert, die kalte Açai Bowl sie frösteln lässt und sie abends mehr Lust auf ein Risotto gehabt hätte. Ein anderes Extrem: Die „Allesesserin“, die morgens nur mit Kaffee aus dem Haus geht, mittags vor lauter Hunger eine große Portion Kantinen-Pasta herunterschlingt, am Abend eine

Fertiglasagne in den Ofen schiebt und sich für den harten Tag mit einer Portion Karamelleis belohnt. Das alles mit dem bleiernen Gefühl, keine Energie zu haben und ständig müde zu sein.

Eines haben beide Frauen gemeinsam: Sie haben verlernt, auf ihr Bauchgefühl zu hören. Genauer gesagt auf ihre somatische Intelligenz, sagt Thomas Frankenbach, Ernährungs- und Gesundheitswissenschaftler, Buchautor und Leiter der Akademie für somatische Intelligenz in Fulda: „Darunter versteht man die Fähigkeit unseres Körpers, uns durch Signale anzuzeigen, welche Kost zu uns passt und welche nicht. Eine Leistung, die aus der Zusammenarbeit unseres Verdauungssystems, unserer Sinnesorgane wie Nase und Geschmackssinn sowie unseres Nervensystems resultiert.“ Eine zentrale Rolle spielt dabei das sogenannte Bauchhirn, das mit seinen über 100 Millionen Nervenzellen rund um den Darm auch als zweites Gehirn bezeichnet wird. Permanent sendet die somatische Intelligenz dem Körper Signale, die

# „Man muss mit den *ganzen Mythen*, die man im Kopf hat, **aufräumen** und das Bauchgefühl *wieder herauskitzeln*.“

DR. HEIKE NIEMEIER, ÖKOTROPHOLOGIN

eigentlich ganz gut zu spüren sind: Sättigung, Völlegefühl, Sodbrennen, Blähungen, Müdigkeit und viele mehr. Doch wir wollen oder können sie oft nicht hören oder ignorieren sie einfach. Laut Frankenbach verlernen viele Menschen bereits in der Kindheit, auf ihre Körperintelligenz zu hören, nur wenige behalten diese Fähigkeit bis ins hohe Alter bei. Die Entfernung vom eigenen Bauchgefühl würde größer, je mehr äußere Einflüsse zunehmen, sagt der Experte: „Je mehr Außenreize ein Mensch hat – in Form von Social Media, ständiger Erreichbarkeit, YouTube, unzähligen Fernsehprogrammen und einem Leben ohne Ruhepausen –, desto höher ist das Risiko, dass er sich selbst nicht mehr so präzise spürt. Er nimmt dann nicht wahr, was ihm guttut und was nicht.“ Dazu kommen ständig neue Ernährungstrends, die laut Dr. Heike Niemeier, Ökotrophologin und Autorin („Essen gut, alles gut“, KiWi Verlag, ab 17.12.), viele möglicherweise nur noch mehr verunsichern: „Das Bauchgefühl kann dem widersprechen, was man gerade gelesen hat, und es kommen Unsicherheiten auf. Die Folge: Man isst nicht mehr intuitiv.“ Vielmehr verlagert man das Thema Essen vom Bauch in den Kopf, legt sich Essensregeln zurecht und etabliert ungesunde Gewohnheiten.

Die gute Nachricht: Die Rückbesinnung auf das körpereigene Tool ist jederzeit möglich. Dazu muss man laut Dr. Niemeier „oft nur mit den ganzen Mythen, die man im Kopf hat, aufräumen und das Bauchgefühl wieder herauskitzeln“ – indem man seine persönlichen Glaubenssätze hinterfragt: Ist der Selleriesaft nicht viel zu sauer auf nüchternen Magen? Kann ich mich nach der schnellen Portion Rigatoni zum Lunch noch gut konzentrieren, und gibt mir Salat mit Fisch jetzt nicht mehr Energie? Um das für sich herauszufinden, hilft es, beim Essen zur Ruhe zu kommen, denn nur dann kann man in sich hineinhören. Frankenberger rät, zunächst auf das Mundgefühl zu achten: Bitzelt die Ananas schon beim ersten Bissen auf der Mundschleimhaut? Brennt das scharfe Curry? Wahrscheinlich sind das Lebensmittel, die dem Organismus nicht guttun. Der Experte empfiehlt, auch wieder am Essen zu schnuppern: „Wenn man wirklich satt ist, riecht das Essen, das anfangs so köstlich geduftet hat, auf einmal unangenehm. Das Steak ist zwar das gleiche geblieben, der Riechsinn wertet es aber anders aus, weil wir genug davon haben.“ Auch das direkte Befinden nach dem Essen, also die Bekömmlichkeit, gibt uns wichtige Hinweise. „Dazu braucht man keine großen Labortests, man kann einfach nach dem Essen in sich reinspüren: Habe ich ein angenehmes, wohlige Gefühl im Bauch, oder sind Völlegefühl, Un-

ruhe, Blähungen, Schmerz oder Sodbrennen entstanden? All das könnten Anzeichen dafür sein, dass ich etwas zu mir genommen habe, das überhaupt nicht zu mir passt.“ Das kann auch bei als gesund geltenden Mahlzeiten der Fall sein. Bestes Beispiel sei die hochgelobte Rohkost, sagt Thomas Frankenbach: „Es gibt Menschen, die leben mit Rohkost wunderbar, bis sie 95 Jahre alt sind. Andere ernähren sich zwei Monate von Rohkost und bekommen Schäden am Zahnschmelz oder Verdauungsbeschwerden, nehmen zu viel ab, frieren nur noch und werden kraftlos.“ Genauso verhalte es sich mit Getreide und Fleisch. Manche lassen diese Lebensmittel komplett weg und haben mehr Energie denn je, andere werden energieloser.

Und dann ist da natürlich noch das Gewicht. Nimmt der Bauchumfang mit jedem Jahr zu, ist das ein eindeutiges Zeichen, dass die Ernährung nicht zum Organismus passt. „Ich sehe das Gewicht aber nicht immer als den maßgeblichen Faktor“, räumt Dr. Heike Niemeier ein. „Es gibt genügend Menschen, die sich auch mit Normalgewicht mit ihrer Ernährung nicht wohlfühlen.“

Strenge Regeln gilt es bei der intuitiven Ernährung übrigens nicht zu beachten. „Die einzige Regel lautet, flexibel und locker zu bleiben. Es gibt kein Lebensmittel, das verboten ist, und es gibt auch kein Lebensmittel auf der Welt, das so perfekt ist, dass man es ausschließlich essen sollte“, so Niemeier. Wer befürchtet, sein Bauchgefühl wird nur noch Schokolade verlangen, wenn alles erlaubt ist, den kann sie beruhigen: „Der Bauch wird einem schon bald sagen, dass ihm das nicht guttut.“ Ziel des intuitiven Essens ist es, einen guten Umgang mit solchen „Sünden“ zu finden und sie als Lebensmittel zu etablieren, die man theoretisch jeden Tag essen könnte. Mit diesem Prinzip hätten viele ihrer Patienten abgenommen, erklären beide Expert\*innen. Denn wer weiß, wie viel er wann braucht, um sich wohlzufühlen, lebt in Harmonie. Das klappt übrigens noch einfacher, wenn man Sport treibt: Schon in den 80ern hat der Mediziner Dr. Peter Konopka herausgefunden, dass Sportler automatisch gesünder essen und wissen, was sie wirklich brauchen – weil sie besser in sich reinhören und sich mehr mit dem eigenen Körper beschäftigen.

Dieses In-sich-Hineinhören haben viele während des Corona-Lockdowns wiederentdeckt: Es wurde wieder mehr selbst gekocht, gegessen, wenn man wirklich hungrig war, und auf Bio geachtet, das zeigen aktuelle Studien. Wem es gelingt, dieses Gefühl für seinen Körper langfristig zu bewahren, der ist intuitiv auf dem richtigen Weg.

ANNE WÜSTMANN