



## WAS IST „NORMAL ESSEN“?

### Was ist eigentlich *normal* essen?

Viele Informationen fluten tagein tagaus auf einen ein, wenn man sich mit den Themen Ernährung und Essen beschäftigt. Das kann nicht nur verwirren und unsicher machen – es kann auch zur Resignation führen und es wird einfach alles ohne Beachtung und Aufmerksamkeit gegessen. Auf Dauer tut das meist nicht gut.

### Was bedeutet *normal* essen?

Zum normalen Essen gehört einerseits das WIE man isst, aber auch das WAS man isst.

Normal ist für jeden etwas Anderes. Dennoch gibt es so einige Grundpfeiler des normalen Essens, zu denen Hunger und Sättigung, Flexibilität und Abwechslung bei der Lebensmittelauswahl, Appetit und Lust zum Essen und eine Regelmäßigkeit gehören. Verbote werden gemieden und Genuss wird großgeschrieben.

### Was bringt mir *normal* essen?

Die eigenen Vorteile durch normal essen sind für jeden andere. Sie erreichen von einem guten Gefühl im eigenen Körper über größtmögliche Sicherheit für sich gut zu sorgen und Unabhängigkeit vom ständig verfügbaren Essensangebot bis hin zur Normalisierung des Gewichts

### Wie kann man feststellen, ob man *normal* isst?

Wer aufmerksam in sich hineinhorcht, kann es spüren: man spürt innere Ruhe und Gelassenheit, Genuss und Freude, wenn es um die eigene Ernährung und das Essen geht. Ein permanent schlechtes Gewissen, das Aufsetzen von Verboten und eine eigene strenge Kontrolle sowie ein ungutes Bauchgefühl durch Zuviel oder Zuwenig essen ist eher selten. Hinzu kommen ein natürliches Körpergewicht und eine gesunde Körperzusammensetzung.

### Welche Möglichkeiten habe ich, *normal* essen zu lernen?

Je nachdem, wo die Balance wieder hergestellt werden will, wird unterschiedliches beleuchtet.

Jeder braucht etwas anderes, zum Beispiel...

... neue Rezepte kennenlernen, um regelmäßig zu essen und sich gesättigt, aber nicht voll, zu fühlen.

... das Ablegen von Verboten, um flexibel und mit Freude und Genuss zu essen.

... Hunger und Sättigung wahrzunehmen, um ohne Strenge und Kalorienzählen ein normales Gewicht zu erreichen.



*Normal essen bedeutet für jeden etwas Anderes. Der Maßstab sind Sie selbst! Satt sein, gutes Bauchgefühl, große Lebensmittelauswahl, keine Verbote sind einige Wegweiser für *normal* essen!*

**Haben Sie Interesse oder Fragen, kontaktieren Sie uns gern!**

Dr. Heike Niemeier  
Tesdaufstrasse 11  
20148 Hamburg

mobil 0172 413 01 65  
fest 040 4293 6970

mail niemeier@heikeniemeier.de  
web heikeniemeier.de

