



Einfluss der Ernährung auf die Psyche und umgekehrt

Nicole Meybohm

2. NPG Mitgliederanlass - 02.03.2017 - Bern

Die Ernährung



Die Psyche



Der Teufelskreis



- Frau Z., 25 J., Gymi-Lehrerin, leidenschaftliche Sportlerin, BMI 19.2, schlanke Statur. In langjähriger Partnerschaft. Angepasst, hilfsbereit, «lieb», leistungsorientiert.
- **Problematik:** Seit 7 Jahren regelmässig *Essanfälle*, 3x/Wo. bis 3x/Mt., «*saures Gefühl*» im Bauch, hoher Leidensdruck, tiefer Selbstwert, innere Unruhe, Angst, Angespanntheit, Stress, oberflächliche Atmung.
- **Ziel:** Anzahl *Essanfälle* reduzieren bis «loswerden» und Verbesserung der *Bauchbeschwerden* (saures Gefühl).

1. Schritt: Ernährungssituation analysiert und optimiert

- Kohlenhydrate erhöht, Essrhythmus etabliert

Resultat: Essanfälle reduzieren sich von 3 auf 2x/Woche.

2. Schritt: Ernährungs-Psychologische Themen

- Nutzen der Essanfälle eruieren = Beruhigung, Entspannung, Stressabbau

=> Alternativen zur Entspannung suchen (Atemübungen, Yoga, Körpergefühl)

- Entstehung der Essanfälle bewusst werden/Muster erkennen

=> Neues, günstigeres (Ess-)Verhaltensmuster erlernen

- Mit dem Essen verknüpfte Emotionen eruieren und ausdrücken

=> Umgang mit negativen Emotionen üben / Körperbewusstsein fördern

Total 5 Sitzungen innerhalb 4 Monaten

- Die *Essanfälle* reduzieren sich auf 0-1x/Monat.
- *Bauchbeschwerden* verbessern sich deutlich.
- Psychische Verfassung verbessert.

Erkenntnis der Klientin:

- Psychologische Beratung in Anspruch nehmen um Angstthematik zu bearbeiten.
- Entspannungs- und Atemübungen im Alltag integrieren.

«Werkzeuge» der Ernährungs-Psychologischen Beratung:

- Familientisch, Körpererfahrungsübungen, Awareness, Zeichnungen (Somatographie, Thymographie), ganzheitliche Gesprächsführung IKP, u.v.m.

Beratungsfelder:

- Emotional Eating
- Essverhaltensstörungen (Anorexie, Bulimie, Binge Eating,...)
- Adipositas
- Verdauungsbeschwerden (Reizdarm, Verstopfung, Durchfall,...)
- Ausgewogene Ernährung in jedem Lebensalter

Projekte:

- interdisziplinäre Zusammenarbeit
- Prävention
- Schulen
- Seminare, Vorträge und Kochkurse



epb
schweiz

Danke

www.epb-schweiz.ch

Verband Ernährungs-Psychologische Beratung Schweiz – 8000 Zürich – info@epb-schweiz.ch