

# „Essen ist etwas hoch Emotionales“

Wann Essen der Seele guttut, warum das oft Altbekanntes aus der Kindheit ist und **wie auch neue, gesunde Gerichte zu Seelenschmeichlern werden können**, erklärt Ökotrophologin Dr. Heike Niemeier

## **Frau Dr. Niemeier, warum lieben wir vertraute Gerichte aus der Kindheit?**

Essen ist mit irre vielen Emotionen besetzt und immer mehr als die reine Aufnahme von Nährstoffen. Besonders die ersten sieben Jahre unseres Lebens sind wir hoch emotionale Wesen, diese Zeit prägt in Sachen Geschmack und Geruch von Essen sehr. Es werden aber auch die Situationen und die Menschen drum herum abgespeichert. An all das erinnern wir uns auch Jahre später noch und fühlen uns wie damals, wenn wir das Gulasch essen, wie Oma es immer gemacht hat.

## **Bleibt es noch die Streicheleinheit für die Seele, wenn das Rezept abgewandelt wird, also etwa ohne Zucker und mit Dinkelvollkornmehl statt Weißmehl gekocht wird?**

Das kommt darauf an, wie wir es kognitiv und emotional besetzen. Sagen wir: „Toll, das ist wie bei Oma, nur setze ich noch einen obendrauf und mache es gesünder“, nehmen wir es als etwas wahr, das NOCH besser für uns ist. Anders ist es, wenn wir überhaupt keine Lust auf Dinkelvollkornmehl haben und es blöd finden, dass es dann anders ist als bei Oma. Als Erwachsene kommt eine Ebene hinzu, wir besetzen Dinge neu mit Emotionen.

## **Was genau bedeutet das?**

Lebensmittel können positiv besetzt sein durch gute Gefühle in der Kindheit, es lässt sich aber auch jedes Essen neu positiv besetzen. Stelle ich mein Essen um und sammle dabei gute Erfahrungen, ent-



**Jedes Essen lässt sich neu mit positiven Gefühlen besetzen«**

**Dr. Heike Niemeier, Ökotrophologin und Diabetesberaterin (Praxis essenZ in Hamburg)**

wickle ich nach und nach ein neues Essverhalten. Der Schokopudding aus der Kindheit kann dann eines von vielen Lebensmitteln sein, das mir guttut – genauso aber neues „Seelenfutter“ wie das Backgemüse mit dem leckeren Pesto oder die warme Hokkaido-Kürbissuppe.

**„Seelentröster“ sind oft auch Schokolade oder Gummibärchen ...**

Wenn es einmal Schokolade oder Gummibärchen sein sollen, ist das nichts Verwerfliches. Allerdings hat der sogenannte Herzhunger, der unsere Seele trösten soll, gar nichts mit Essen zu tun. Vielmehr geht es darum, dass wir dann jemanden brauchen, der uns in den Arm nimmt, uns Wärme fühlen lässt. Das kann mit Essen ergänzt werden, aber der liebevolle Hautkontakt ist in diesem Fall wichtiger.

## **Warum wird auch deftigen Gerichten häufig Zucker zugesetzt?**

Bei Fertiggerichten wird über den Zucker der pH-Wert und damit die Haltbarkeit des Produkts gesteuert. Zudem kann Zucker das Verlangen nach mehr Essen steigern, was beim Verkauf von Lebensmitteln eine Rolle spielt. All das lässt sich über das Selbstkochen umgehen. Eine kleine Prise Zucker ist aber durchaus erlaubt.

## **Was kann eine Prise Zucker bewirken?**

Werden alle fünf Geschmäcker – süß, sauer, salzig, bitter und umami – angesprochen, sind wir am zufriedensten. Wahres Seelenfutter hat jedoch einen anderen Star: Ballaststoffe.

## **Wie wirken Ballaststoffe?**

Ballaststoffe ernähren Bakterien im Darm, die Botenstoffe in den gesamten Körper schicken, die positive Gefühle auslösen. Prozesse im Darm beeinflussen unsere Emotionen und Gedanken. Das gute Gefühl kommt zwar etwas später als beim kurzfristigen Zuckerschub, ist aber wesentlich nachhaltiger und gesünder.

# Ein Teller voll Glück

Wie früher bei Mama oder neu für sich entdeckt: Diese Lieblingsgerichte kommen bei der „Gut leben mit Diabetes“-Redaktion auf den Tisch, wenn die Seele eine kulinarische Streicheleinheit braucht

## Linguine in Basilikum-Honig-Sahne-Sauce

„Ich habe dieses Gericht beim ersten Date mit meinem heutigen Mann gekocht. Wenn ich es esse, denke ich jedes Mal an unseren schönen Kennenlern-Abend zurück und freue mich, dass es mitgeholfen hat, den Grundstein für unsere glückliche Ehe und Familie mit drei Kindern zu legen. Bei uns sind die ‚Basilikum-Honig-Nudeln‘ heute ein fester Bestandteil der Familienrezept-Sammlung - selbst bei Eltern und Geschwistern. Sie alle essen es aber von mir zubereitet am liebsten, denn das ist eben doch das Original.“

**Birgit Bondarenko,**  
Redaktionsleiterin

## Brot mit Avocado und gekochtem Ei

„Wenn ich in dieses Brot beiße, macht sich in meinem Bauch sofort ein Wohlgefühl breit und ich werde ruhiger. Deshalb nenne ich es meinen Bauch- und Seelenschmeichler. Ich bereite den abendlichen Snack immer noch genauso zu, wie ich ihn damals in einem Restaurant entdeckt habe: eine große Scheibe getoastetes Sauer- teig- oder Nussbrot, darauf eine reife Avocado in Scheiben, ein paar Spritzer Zitrone und etwas Salz und Pfeffer. On top kommt ein weich gekochtes Ei, gepellt und halbiert. Manchmal veredle ich das noch mit einem Hauch Trüffelsalz. Ein paar Körner Meersalz tun es aber auch.“

**Silvia von Maydell,**  
Chefredakteurin

