

# Intuitive Ernährung geht mit psychischem Wohlbefinden einher

Von Tanja Stenvers, Harald Kaemmerer, Niko Kohls, Caroline Andonian, Annika Freiberger, Sebastian Freiling

## Intuitive Ernährungsweise

Etwa 24 % aller Erwachsenen mit angeborenem Herzfehler (EmaH) sind im Laufe ihres Lebens von einer Depression betroffen, während es in der Allgemeinbevölkerung nur 15% sind. (1) Zudem leidet ein Großteil der EmaH an Übergewicht, was sowohl den Verlauf der Herz-

## Psychisches Wohlbefinden

erkrankung, als auch den Gesundheitszustand negativ beeinflussen kann. (2) In diesem Rahmen ist ein gesunder Lebensstil und insbesondere auch eine ausgewogene Ernährung von besonderer Bedeutung. Die sogenannte „intuitive Ernährung“ kann sich nach

## selbst-eingeschätzte Achtsamkeit

den ersten Daten der hier im weiteren Verlauf vorgestellten Studie möglicherweise positiv auf den Gesundheitszustand bei EmaH auswirken.

Diese intuitive Ernährung beschreibt eine bewusste Nahrungsaufnahme, welche auf die Hunger- und Sättigungssignale des Körpers ausgerichtet ist. Im Rahmen einer Online-Befragung, die in Kooperation einer wissenschaftlichen Arbeit der Hochschule Coburg mit der Klinik für angeborene Herzfehler des Deutschen Herzzentrums München erfolgte, wurde deshalb untersucht, inwiefern intuitives Ernährungsverhalten, Achtsamkeit und psychisches Wohlbefinden bei EmaH miteinander korrelieren (s. auch Flyer in der 2. Jahresausgabe des Herzblicks). Die Ergebnisse zeigen, dass Patienten mit einem ausgeprägten intuitiven Essverhalten deutlich niedrigere Depressivitätswerte aufwiesen, also ein verbessertes psychisches Wohlbefinden zu haben scheinen. Zum anderen zeigte sich, dass intuitives Ernährungsverhalten auch mit einer gut ausgeprägten Achtsamkeit zusammenhängt. Die Studie konnte somit ein neues Feld beleuchten, welches zur Förderung der Gesundheitssituation von EmaH beiträgt.

## Intuitive Ernährung – Essen nach Bauchgefühl?

Während „reguläre“ Diäten häufig an Regeln und Einschränkungen geknüpft sind, ist das intuitive Essverhalten sehr am Individuum und seinen Bedürfnissen orientiert. (3) Bei der intuitiven Ernährung richtet sich die Nahrungsaufnahme harmonisch an den individuellen Bedürfnissen des Körpers, aber auch des Geistes aus. (4) Im Allgemeinen wird die intuitive Ernährung anhand der folgenden vier Kriterien definiert:

1. Geben Sie sich selbst die bedingungslose Erlaubnis zu essen, wenn Sie Hungergefühle verspüren.
2. Fühlen Sie in sich hinein und erkunden Sie, ob Sie tatsächlich körperlichen Hunger verspüren, oder ob Sie nur aus Langeweile, Trauer oder zur Ablenkung o.ä. essen möchten. Achten Sie darauf, stets aus körperlichen, statt emotionalen Gründen zu essen.
3. Vertrauen Sie auf Ihre körpereigenen Signale. Nur so können Sie Zeitpunkt und Menge des Essens für sich selbst richtig und zu Ihrem Wohle einschätzen. (5)
4. Essen Sie das, was Ihrem Körper guttut, damit alle Körperfunktionen bestmöglich ablaufen und Sie sich rundum wohlfühlen. Mit etwas Übung lassen sich die natürlichen Bedürfnisse immer besser wahrnehmen. (6)

Die Intuitive Ernährung kann dabei helfen, sich auf das eigene Gesundheitspotential zu fokussieren, indem Hunger- und Sättigungssignale bewusst wahrgenommen werden und die Ernährung danach ausgerichtet wird. Dabei dient die intuitive Ernährung weniger der Gewichtsabnahme, sondern vielmehr der Gewichtsstabilisierung. (7) Durch die Loslösung von zwanghaften Regeln und Druck kann das achtsame Ernährungsverhalten zu mehr Entspannung und Kontinuität im Alltag, sowie einer höheren Zufriedenheit und folglich zu einer besseren psychischen Gesundheit führen.

## Intuitive Ernährung und psychisches Wohlbefinden

Studien zeigen, dass eine bessere mentale Gesundheit mit einer ausgeprägten intuitiven Ernährung einhergeht. Gleichzeitig werden Angst- und depressive Symptome mit einem verminderten intuitiven Essverhalten assoziiert. (7) Intuitive Ernährung ist somit ein wichtiger Teil von Gesundheitsförderung. Wie das Essverhalten im Zusammenhang zu psychischem Wohlbefinden bei EmaH steht, wurde in der bereits erwähnten Online-Befragung, im Rahmen einer wissenschaftlichen Arbeit an der Hochschule Coburg im Zeitraum von April bis Juni 2022, genauer untersucht. Auch bei EmaH konnte eine positive Verbindung zwischen dem Ernährungsverhalten und dem psychischen Wohlbefinden nachgewiesen werden.

Im Rahmen der genannten Studie wurden die Probanden zu-

erst mit Hilfe des Patient-Health-Questionnaires (PHQ-D), ein Fragebogen, der auf Selbsteinschätzung beruht, hinsichtlich psychischer Störungen untersucht und in zwei Gruppen unterteilt. Gruppe A beinhaltete Patienten, die laut dem Fragebogen depressive Symptome aufwiesen. Gruppe B waren subjektiv psychisch gesunde Patienten. Analog zum vorausgehenden Ergebnis wurde auch hier ersichtlich, dass die Patienten, welche anhand des Fragebogens als psychisch gesund klassifiziert wurden, durchschnittlich ein ausgeprägteres intuitives Essverhalten zeigten. Eine psychische Belastung könnte somit eine mögliche Entfremdung von körperlichen Bedürfnissen hervorrufen und damit auch zu einer herabgesetzten Wahrnehmung der Hunger- und Sättigungssignale führen. Aktuell widmet sich die Arbeitsgruppe Psychokardiologie des Deutschen Herzzentrums München in einem ähnlichen Zusammenhang der Frage, ob sich ein AHF nicht nur auf das Körpergefühl, sondern auch auf das Identitätsgefühl von EmaH (Krankheitsidentität) auswirken kann. Es ist anzunehmen, dass die Diagnose eines AHF trotz erfolgreicher Behandlung einen lebenslangen Einfluss auf die Selbstwahrnehmung eines Patienten haben kann. (8) Im Rahmen der Online-Befragung zeigte sich, dass EmaH häufig einer subjektiv gesteigerten psychischen Belastung ausgesetzt sind, da 22,6 % der befragten Patienten anhand ihrer selbsteingeschätzten Wahrnehmung an einer Depression leiden. Insofern ist die Verbesserung der mentalen Situation von EmaH ein wichtiges und vieldiskutiertes Thema. Auch wenn die intuitive Ernährung die psychische Situation der Patienten wohl kaum direkt verbessern kann, kann sie dennoch als Indiz für das mentale Wohlbefinden herangezogen werden.

### **Intuitive Ernährung und Body-Mass-Index (BMI)**

Innerhalb der Studie waren über 40 % der befragten Patienten von Übergewicht betroffen. Davon litten 14,5 % an Adipositas, also einem erhöhten Schweregrad von Übergewicht. (9) Die Patientenbefragung deutete darauf hin, dass das intuitive Essverhalten bei niedrigeren BMI-Werten im Vergleich zu höheren BMI-Werten besser ausgeprägt ist. Ein genauer Mechanismus ließ sich in dieser Befragung jedoch noch nicht erkennen. Jedoch geht laut aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen intuitives Essen mit einer verbesserten Regulationsfähigkeit sowie einem insgesamt niedrigeren BMI einher. Sein Ernährungsverhalten bewusst entsprechend seiner inneren Bedürfnisse anzupassen kann sich also positiv auf die Gewichtssituation auswirken. Demzufolge könnte die intuitive Ernährung ein neuer wichtiger Ansatzpunkt für Präventivmaßnahmen bei EmaH darstellen, um ihre Herzgesundheit mitzugestalten. (10)

### **Intuitive Ernährung und Achtsamkeit**

Achtsamkeit bedeutet, das Hier und Jetzt so bewusst und unvoreingenommen wie möglich für sich selbst wahrzunehmen und zu akzeptieren. (11) Einige Merkmale des intuitiven Essverhaltens, wie die intensive Wahrnehmung, weisen Parallelen mit der Charakteristik der Achtsamkeit auf. Zudem kann Achtsamkeit bekanntlich positive Effekte auf das mentale Wohlbefinden erzielen. Aus diesem Grund wurde in dieser Studie zudem erhoben, ob ein Zusammenhang zwischen der intuitiven Ernährung und Achtsamkeit besteht. Den Erwartungen entsprechend wurde eine hohe Ausprägung der Achtsamkeit gemeinsam mit einem starken intuitiven Ernährungsverhalten gefunden. Acht-

samkeit kann es den Patienten erleichtern, in sich hineinzufühlen, Hunger- und Sättigungsgefühle intensiver wahrzunehmen und mehr im Einklang mit sich und seiner Gesundheit zu leben. So können Mahlzeiten intensiv und bewusst wahrgenommen werden und dabei Hunger und Sättigung früher erkannt werden, sodass ein „Zuviel essen“, beispielsweise durch eine zu hastige, unachtsame Nahrungsaufnahme, vermieden werden kann.

Darüber hinaus lässt sich ein positives Ergebnis im Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und psychischem Wohlbefinden bei EmaH feststellen. Einerseits wurden bei ausgeprägter Achtsamkeit niedrigere Depressivitätswerte gemessen und andererseits wurde nachgewiesen, dass Patienten, welche laut der Selbsteinschätzung der Befragung unter einer Depression leiden, niedrigere Achtsamkeitswerte aufzeigten. Insofern könnte Achtsamkeit für EmaH einen weiteren Schutzfaktor für die mentale Gesundheit darstellen.

### **Intuitive Ernährung als Potentialfeld für EmaH?**

Auch wenn die Datenlage bisher noch zu gering ist, um kausale Schlussfolgerungen zum Zusammenhang zwischen Ernährungsverhalten und psychischer Gesundheit bei EmaH zu ziehen, so lässt sich doch bereits das Potential des intuitiven Ernährungsverhaltens erkennen, um die Lebensqualität von EmaH künftig zu verbessern.

Insgesamt hat die Patientenbefragung gezeigt, dass die intuitive Ernährung für EmaH ein sanfter Weg sein könnte, ein gesundes Verhältnis zu ihrem Körper aufzubauen. Darüber hinaus könnte die intuitive Ernährung dazu beitragen, die körperlichen und geistigen Ressourcen aufmerksamer wahrzunehmen und damit das Gesundheitspotential zu verwirklichen.

#### **Literatur**

1. Andonian C, Beckmann J, Biber S, Ewert P, Freilinger S, Kaemmerer H et al. Current research status on the psychological situation of adults with congenital heart disease. *Cardiovasc Diagn Ther* 2018; 8(6):799–804.
2. Andonian C, Langer F, Beckmann J, Bischoff G, Ewert P, Freilinger S et al. Overweight and obesity: an emerging problem in patients with congenital heart disease. *Cardiovasc Diagn Ther* 2019; 9(Suppl 2):S360–S368.
3. Gödde JU, Yuan TY, Kakinami L, Cohen TR. Intuitive eating and its association with psychosocial health in adults: A cross-sectional study in a representative Canadian sample. *Appetite* 2022; 168:1–6.
4. Cadena-Schlam L, López-Guimerà G. Intuitive eating: an emerging approach to eating behavior. *Nutr Hosp* 2014; 31(3):995–1002.
5. Resch E, Tribole E. Intuitiv abnehmen: Zurück zu natürlichem Essverhalten. Dt. Erstausg., 1. Aufl. München: Goldmann; 2013. (Goldmann; vol 17386).
6. Tylka TL, van Kroon Diest AM. The Intuitive Eating Scale-2: item refinement and psychometric evaluation with college women and men. *J Couns Psychol* 2013; 60(1):137–53.
7. van Dyke N, Drinkwater EJ. Relationships between intuitive eating and health indicators: literature review. *Public Health Nutr* 2014; 17(8):1757–66.
8. Andonian C, Freilinger S, Kaemmerer H, Beckmann J. Psychological well-being in adults with congenital heart disease: Testing the predictive value of illness identity. *Heart Mind* 2021; 5(2):45.
9. BMI – Adipositas Gesellschaft; 2022 [cited 2022 Sep 20]. Available from: URL: <https://adipositas-gesellschaft.de/bmi/>.
10. Ruzanska UA, Warschburger P. Intuitive eating mediates the relationship between self-regulation and BMI - Results from a cross-sectional study in a community sample. *Eat Behav* 2019; 33:23–9.
11. Kohls N. Mehr Lebensfreude durch Achtsamkeit und Resilienz: Gelassener und stärker durch die richtige Balance. 1. Auflage. München: Südwest; 2022.