

AUSGABE 02/2021 · EUR 9,90



LEISTUNGSLUST

FACHZEITSCHRIFT FÜR SPORT- UND FITNESS-TRAINER



ULTRAHEART

Die Laufmaschine mit Herz

AUTORENABDRUCK

April
2021

ERFOLGREICHE ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG EIN MANAGEMENT DER GEWOHNHEITEN

ERNÄHRUNG

Ein Beitrag von Lisa und Andreas Königs

Ernährungsumstellung hat immer etwas mit Verhaltensänderung zu tun. Vielen Menschen fällt es aber sehr schwer, ihre Ernährung umzustellen und ihr tägliches Essverhalten zu verändern. Insbesondere, wenn dies von Dauer und langfristig erfolgreich sein soll. Hier ist es sinnvoll, sich unserem Gehirn zuzuwenden und dies genauer zu betrachten. Dabei gilt es, dem Gehirn ein Gefühl von Sicherheit zu geben und neue Gewohnheiten zu etablieren.

Die Komfortzone. Unser Gehirn stellt sich lediglich eine Frage: Ist es sicher? Anhand dieser zentralen Frage bewerten wir unsere Umwelt und daraus ergibt sich unser Verhalten. Unser Kopf ist wenig an unserer Zukunft interessiert. Er lebt im Hier und Jetzt und bewertet jede Situation dementsprechend genau für diesen Moment (1). Zwar ist es uns möglich, zu planen bzw. Pläne zu schmieden und in die Zukunft zu denken, aber dies beeinflusst unser Verhalten nur bedingt im Jetzt.

Um dies besser zu verstehen, machen wir einen kleinen Exkurs in die Neuroanatomie unseres Gehirns. Sehr vereinfacht lässt es sich in zwei Teile unterteilen. Das neue Gehirn bzw. Kortex und das alte Gehirn, welches auch als Reptiliengehirn bezeichnet wird. Im Kortex werden bewusste Entscheidungen getroffen. Er ist der Sitz unseres rationalen Verhaltens und auch unserer Willenskraft bzw. unserer Motivation (1, 2).

Das alte Gehirn hingegen regelt autonome Funktionen wie Atmung, Blutdruck, Nahrungsaufnahme, Verdauung (1). Weil es ferner alle eingehenden Informationen nach ihrer potentiellen Gefahr hin beurteilt, kann es auch als Gefahrenfilter bezeichnet werden (2). Hier leben auch unsere Instinkte, wie z. B. die angeborene Suche nach Nahrung oder

Wasser. Wieso wir Menschen uns nun nicht nur von unseren Instinkten leiten lassen, liegt am neuen Gehirn. Eine seiner Aufgaben ist es, das alte Gehirn zu unterdrücken bzw. zu kontrollieren (1).

Unser Kopf ist sehr schlau beziehungsweise faul, denn er möchte Energie sparen. Dies ist im Sinne der Überlebenseicherung auch sinnvoll und das ist seine primäre Aufgabe. Es war schließlich nicht immer Nahrung im Überfluss verfügbar, so wie in unserer jetzigen Zeit. Ein weiterer Aspekt der Überlebenseicherung ist die Vorhersagbarkeit unserer Umwelt. Aus diesem Grunde wird alles, was wir machen und jede Situation, in der wir uns befinden, dahingehend überprüft, ob sie für uns eine mögliche Gefahr darstellt. Wenn wir eine Situation nicht vorhersehen können, wie z. B. eine Ernährungsumstellung, so ist dies potentiell unsicher für uns bzw. eine Gefahr. Was macht das Gehirn nun, wenn es sich bedroht fühlt? Es ergreift entsprechende Schutzmaßnahmen (2). Diese können ganz unterschiedlich ausfallen. Wir können uns gestresst, schlapp oder einfach unwohl fühlen. Es kann aber auch zu Essstörungen, Verdauungsbeschwerden, Magenschmerzen etc. führen (3).

Für Eilige

Eine dauerhafte Ernährungsumstellung kann nur durch eine Verhaltensänderung bzw. der Integration von veränderten Gewohnheiten gelingen. Warum dies oft so schwer fällt, lässt sich durch den Aufbau und die Funktionsweise unseres Gehirns erklären.

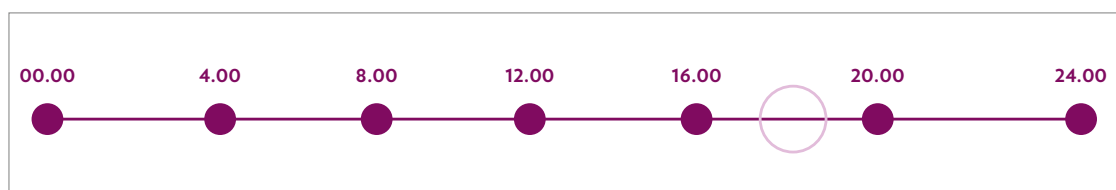


Abbildung 1: kritisches Zeitfenster visualisieren

Überzeugungsarbeit. Wie schaffen wir es nun, unseren Kopf davon zu überzeugen, dass wir eine Veränderung vornehmen möchten, die vielleicht sogar gut für uns ist, ohne dass unser Gehirn um Hilfe ruft und Schutzmaßnahmen ergreift? Mit Willenskraft alleine ist dies selten dauerhaft möglich. Unsere Willenskraft kann mit einem Muskel verglichen werden (4). Bemühen wir sie die ganze Zeit, wird sie irgendwann ermüdet sein und aufgeben. Dies ist auch ein Grund, warum so viele Neujahresvorsätze nicht durchgeführt werden oder spätestens abends nach einem anstrengenden Tag zu Junkfood gegriffen wird.

Wir müssen es unserem Gehirn einfach und leicht machen. Veränderungen kosten Energie und sind unsicher. Gewohnheiten sind sicher und kosten weniger Energie. Sie laufen sozusagen unbewusst und routiniert ab. Blicken wir auf die oberen Abschnitte zurück, ist es klar, wofür sich unser Gehirn entscheidet. Für die Gewohnheit. Es gibt nicht umsonst den Spruch: der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Hierzu möchte ich zwei Übungen mit an die Hand geben, die helfen sollen, eine neue Gewohnheit zu etablieren und damit auch eine Ernährungsumstellung zu ermöglichen.

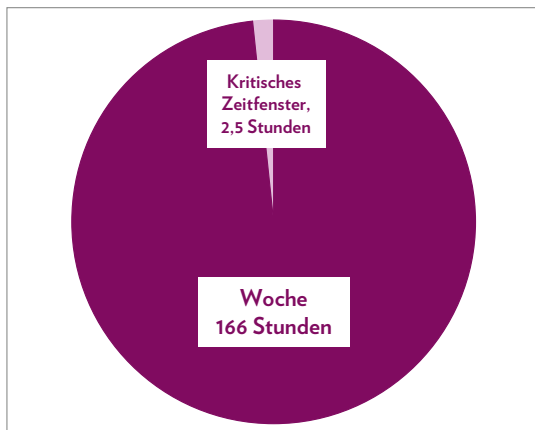


Abbildung 2: kritisches Zeitfenster definieren

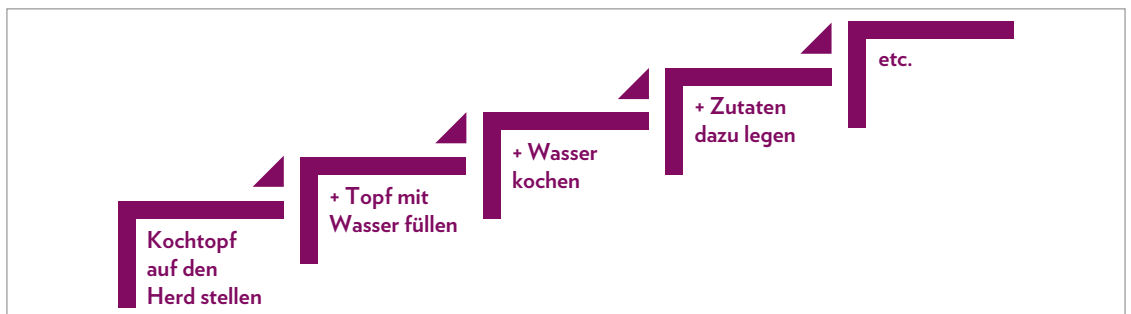


Abbildung 3: 2-Minuten-Gewohnheit – Ich möchte frisch kochen

Übung 1: Wann hat man tatsächlich ein Problem?

Die erste Übung hilft bei drei Dingen. Sie zeigt einerseits, dass man nicht 24/7 ein Problem mit seinem Ernährungsverhalten hast, denn das hat niemand und andererseits macht sie deutlich, wann die Willenskraft auf einem Tiefpunkt ist. Es ist um ein Vielfaches schwerer, genau in diesem Tal an der Ernährungsumstellung zu arbeiten. Die Übung hilft allerdings dabei, die Auslöser für das Verhalten zu erkennen und damit einen Ansatzpunkt zu finden, diese zu verändern.

Es gilt eine Gewohnheit aufzuschreiben, die man verändern möchte. Hierbei kann es sich um das Etablieren einer neuen Gewohnheit handeln oder auch das Eliminieren einer ungewünschten Handlung, wie „Ich möchte weniger snacken“. Nun werden im Kalender die Uhrzeiten markiert, zu denen man mit der Gewohnheit konfrontiert ist (Abb. 1). Es ist wichtig, diesen Schritt zu verstehen, denn er zeigt ganz deutlich, dass kein 24-Stunden-Problem vorliegt. Allein dieses Bewusstmachen macht es einfacher, eine Veränderung anzugehen und das Problem zu lösen.

Nun gilt es herauszufinden, wann die Gewohnheit einen am meisten herausfordert. Hierzu muss das Problem noch weiter eingegrenzt werden. Wochentags? Am Wochenende? Oder beides? Oder an Wochentagen nach der Arbeit? Häufig unterscheidet sich der Tagesablauf unter der Woche vom Wochenende und dem Verhalten können andere Auslöser vorangehen. Nun rechnet man die Stunden zusammen, an denen das Problem tatsächlich besteht. In unserem Beispiel: 30 Minuten pro Tag an fünf Abenden die Woche. Dies ergibt insgesamt 2,5 Stunden. Das zu lösende Problem oder der Tiefpunkt der Willenskraft hat somit eine ganz konkrete Zahl. Es ist leichter, 2,5 Stunden in der Woche in den Griff zu bekommen als 168 Stunden (Abb. 2).

Spurensuche. Nun gehst man auf Spurensuche und schaut, welche Trigger das Verhalten fördern oder auslösen. Hierzu bedarf es etwas Beobachtungsgabe. Für jedes Verhalten gibt es einen Auslöser oder eine zu niedrige Hemmschwelle. Oftmals sind es sehr kleine Dinge, die unser Verhalten beeinflussen: Die Küche liegt direkt neben der Haustür und die Küchentür ist auf, wenn ich nach Hause komme.

Jetzt wo der Auslöser identifiziert ist, geht es daran, diesen zu modifizieren oder zu eliminieren. Hierzu schaut man, welche Veränderungen man einige Stunden vor dem Verhalten machen kann, also etwa, die Küchentür zu schließen, bevor das Haus verlassen wird. Das Beispiel mag jetzt sehr simpel klingen, aber manchmal ist es wirklich so einfach, seine Routinen zu durchbrechen und dadurch eine ungewollte Gewohnheit abzulegen.

Übung 2: Kleine Gewohnheiten integrieren

Je einfacher der Einstieg in eine neue Gewohnheit ist, desto eher wird man diese umsetzen. Die Chance für eine dauerhafte Implementierung steigt hierdurch enorm. Es gilt mit kleinen Schritten anzufangen, um große Veränderungen anzugehen (5). Man schreibt die Gewohnheit auf, die man in den Tag integrieren möchte – Ich möchte täglich frisch kochen. Dies ist für viele Menschen heutzutage nicht mehr üblich, da Fast Food, Lieferservice und Convenience-Produkte allgegenwärtig sind.

Nun wird die Gewohnheit so weit minimiert, bis es weniger als zwei Minuten dauert, sie zu beginnen. Welche Handlung muss nun als erstes ausgeführt werden, um den Prozess zu beginnen? – Man stellt den Kochtopf auf den Herd und legt die Zutaten dazu. Hierbei geht es nur darum, den Anfang zu machen. Die Handlung soll so klein sein, dass man quasi nicht anders kann, als sie auszuführen.

Nun geht man den Kalender durch und sucht sich ein Zeitfenster, in dem die zwei Minuten täglich Platz haben. Man verhindert damit, eine neue Gewohnheit zu vergessen. Optimalerweise hängt man die zwei Minuten an eine Handlung, die man ohnehin jeden Tag macht. Dies ist der Trigger – Ich komme von der Arbeit nach Hause und lege meine Tasche in der Küche ab (Abb. 3).

Sich belohnen. Der nächste Schritt ist entscheidend. Man belohnt sich, wenn man die neue Handlung durchgeführt hat. Unser Gehirn braucht eine



Praxistipp

- Ermittle die Zeitfenster in deinem Tag, an denen du am stärksten herausgefordert bist, deine Ernährungsumstellung durchzuhalten.
- Gehe auf die Suche nach den Auslösern für dein Essverhalten.
- Es ist einfacher, eine neue Gewohnheit zu implementieren als eine bestehende zu verändern.
- Mache die Veränderung so klein, dass es geradezu lächerlich ist, sie nicht zu machen.
- Belohne dich jedes Mal, wenn du deine neue Routine erledigt hast.

Belohnung dafür, dass es etwas Neues getan hat (4). Man sagt somit zu sich: Das hast du toll hinbekommen. Erst wenn sich diese kleinen Handlungen „normal“ anfühlen, wird die Zeitspanne verlängert. Hierbei gilt es darauf zu achten, wirklich kleine Schritte zu machen. So wird man Schritt für Schritt eine neue Gewohnheit etablieren.

Gewohnheiten bestimmen das Leben. Das Fazit ist, dass unser Essverhalten maßgeblich durch unsere Gewohnheiten beeinflusst wird. Der Schritt zum Erfolg liegt in der Identifikation und Modularisierung unserer Routinen. Damit sich unser Gehirn durch die Veränderung nicht bedroht fühlt, sollte eine Ernährungsumstellung in kleinen Schritten geschehen. Hierfür ist es auch wichtig, unsere kritischen Momente im Alltag zu identifizieren und entsprechend einzugrenzen. Dies vermittelt uns zum Einen Sicherheit und zum Anderen sorgt es für nachhaltigere Erfolgsaussichten. ●



LITERATUR

1. Kipp M, Radlanski K. 2017. Neuroanatomie – Nachschlagen, Lernen, Verstehen. Berlin: KVM Verlag
2. Schmid-Fetzer U, Lienhard L. 2018. Neuroathletiktraining - Grundlagen und Praxis des neurozentriertes Trainings. München: Pflaum-Verlag

Die komplette Literaturliste kann beim Autor angefordert werden.