

Ess-Verhalten und Psyche

Kleine gesunde
Entscheidungen,
große Wirkung

Wertvolle Tipps
für Geist, Herz und Bauch



Ess-Verhalten und Psyche

Kleine gesunde Entscheidungen,
große Wirkung

Wertvolle Tipps für Geist, Herz und Bauch

Dr. rer. medic. Nicole Altenburg

INHALTSVERZEICHNIS

Danksagung	7
Soma – Psyche – Intuition	10
Wie unsere Ernährung Körper & Psyche beeinflusst	10
Über die Autorin	12
Wichtiger Hinweis	13
Ein paar Worte zum Gendern	13
EIN FALL WIE JEDER ANDERE	14
Wie wollen Sie leben?	23
Wollen auch Sie dick sein?	23
Wozu also das Ganze?	24
Älter werden bedeutet oft schwer(er) werden	25
DIE DREI SÄULEN DES GESUNDEN LEBENS	26
Ernährung – Bewegung – Erholung	27
Die Ernährungspyramiden im Wandel der Zeit	30
Die neue Ernährungspyramide für ein gesundes Er-Leben	33
Die Teller-Methode	36

WARUM IST PFLANZLICHE ERNÄHRUNG SO WERTVOLL?	38
Wie der Darm unser Gehirn beeinflusst	39
Die vier Grundstrategien des Essverhaltens	44
Sieben kleine gesunde Entscheidungen, die viel verändern	51
Superfood	56
Ein kleines Experiment zum Essverhalten	56
Gesunde Getränke	57
Alkohol	57
Ruhepause für die Verdauung	59
SCHRITT FÜR SCHRITT ZUM ERFOLG	62
Gewicht verlieren, Lebensfreude gewinnen	66
Kleine Zusammenfassung	68
Quellen	70

Danksagung

Ich danke allen Menschen, denen ich mein Wissen verdanke
sowie meinem großartigen Mann,
der mit mir jede Fastenzeit erlebt und erleidet. ;-)

Ich danke meinen Eltern, Schwiegereltern und Kindern
für alle gefühlten Lebenserfahrungen.

Und ich danke Dörte für alle Verbindungsmomente,
Elke und Margarethe für stets offene Ohren
sowie Lisa fürs „An-mich-Glauben“.

IMPRESSUM

©2026 Dr. Nicole Altenburg

Projektmanagement: Lisa Keskin

Lektorat & Korrektorat: Conny Sellner

Umschlaggestaltung und Layout: Lisa Keskin

Endlektorat: Monika Lexa

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin:

Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien



ISBN:

Softcover: 978-3-99203-180-1

Hardcover: 978-3-99203-178-8

E-Book: 978-3-99203-179-5

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig.

Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Dieses Buch wurde NICHT von Künstlicher Intelligenz,
sondern von Menschen geschrieben,
entwickelt und lektoriert.



Soma – Psyche – Intuition

Wie unsere Ernährung Körper & Psyche beeinflusst

Sie ist Anfang 20 und wiegt bereits 135 Kilo. *Er* ist 58 Jahre alt und bringt 148 Kilo auf die Waage. Und *er* wird nächsten Monat 18 und feiert mit knapp 100 Kilo seine Volljährigkeit.

Solche Zahlen überraschen – oder sollte man besser schreiben *schockieren*? – mich heute nicht mehr. Sie gehören zu meinem Arbeitsalltag im Adipositas-Zentrum, wo ich die psychologischen Erstgespräche vor bariatrischen¹ Operationen führe.

Jede Woche höre ich in meiner Praxis für Psychotherapie von Problemen mit Essattacken, Essen aus Frust oder unter (Dauer-)Stress. Dort ergänzt sich das Gesamtbild um weitere psychische Beschwerden wie Schlafstörungen, Müdigkeit, Erschöpfung, Motivationslosigkeit, gedrückte Stimmung, Reizbarkeit, Unruhe und Ängste. Hinzu kommen körperliche Symptome wie Kopfschmerzen, Magen-, Darm- und Verdauungsstörungen oder Hautprobleme. Meist gibt es weitere begleitende Erkrankungen der Schilddrüse, des Immunsystems sowie Gelenkschmerzen.

Zusätzlich begleite ich meine Patienten im Rahmen der Psychodiabetologie. Sie leiden an Störungen des Herzens/ Kreislaufes sowie an Diabetes mellitus und haben Probleme mit dem Blutdruck und dem Fettstoffwechsel – weisen also das ganze metabolische Syndrom auf.

¹ Behandlung der Adipositas durch eine Operation des Verdauungstraktes.