

# **Was er Bauer nicht kennt, frisst er nicht**

## **Oder: Wir essen nicht das, was wir mögen, sondern mögen das, was wir essen.**

Hast du damit auch schon Erfahrungen gemacht?

Es gibt Forscher, die sich in Studien genau damit beschäftigt haben (zum Beispiel der Däne Per Møller) und versuchen einen Zusammenhang zwischen Genetik, Physiologie und Psychologie herzustellen - also wie Gene, Rezeptoren, Nervenzellen und Erfahrungen zusammenwirken um im Gehirn einen Geschmack entstehen zu lassen.

---

### **Ernährung**

Møller und seine Kollegen gehen davon aus, dass wir quasi durch Konditionierung lernen können Dinge zu mögen, die wir eigentlich ablehnen.

Und vielleicht hast du an dir selber schon festgestellt, wie sich dein Geschmack verändert hat? Durch das Älter werden, durch verschiedene Lebensphasen, aber vielleicht auch durch Gewöhnung? Ich selber war zum Beispiel nie Fan der asiatischen Küche. Als ich vegan wurde, probierte ich aber immer mehr in der Richtung aus, da sich das durch Tofu, Gemüse und Reis einfach anbietet und inzwischen liebe ich es! Genau so mit Bananenchips - früher mochte ich sie wirklich so gar nicht, dann waren sie in einer Müslimischung, die ich geschenkt bekam und natürlich nicht verkommen lassen wollte. Ich gewöhnte mich an den Geschmack und habe seitdem auch schon häufiger freiwillig Bananenchips gekauft :-D

Auch der Soziologe Simon Reitmeier hat sich in seinem Buch "Warum wir mögen, was wir essen" mit dieser Thematik und der Sozialisation der Ernährung beschäftigt.

Was bedeutet das für unsere Ernährung? Ich finde es vor allem für die Menschen, die ihre Ernährung umstellen wollen sehr spannend. Wer immer nur Fast Food, viele Geschmacksverstärker, viel Fett und Zucker isst, mag auch genau diese Art von Essen und wird sich vielleicht schwer tun, sich an einem gedämpften Brokkoli zu erfreuen. Wer aber dem Brokkoli immer wieder eine Chance gibt, seine Ernährung umstellt, gibt damit auch seinen Geschmacksnerven die Möglichkeit sich anzupassen. Den Geschmack konditionieren könnte man nach Møller dann indem man den Brokkoli erst zum Fast Food kombiniert und damit den guten Geschmack, das gute Gefühl, welches dieses bei uns auslöst auf den Brokkoli überträgt.

---

## Fitness

Wie kann uns diese Herangehensweise beim Sport helfen?

Es ist bekannt (und das kennst du sicher auch von dir selber), dass wir uns zum Beispiel mit motivierender Musik konditionieren können. Das bedeutet, wenn du gar nicht so gerne läufst, beim Laufen aber deine Lieblingsmusik hörst, die dich richtig pusht, wird sich dieses gute Gefühl irgendwann aufs Laufen übertragen. Und dann kann es sein, dass du Lust auf einen Lauf bekommst, nur weil du das Lied irgendwo hörst.

Eine klassische Konditionierung müsste natürlich strenger ablaufen, wir dürften diese motivierende Musik dann NUR in Verbindung mit dem Lauf hören, um den Reiz genau dann und auch nur dann zu setzen. Aber auch wenn wir daraus keine Wissenschaft machen, können wir davon inspiriert diese positiven Verknüpfungen als Trick zur Steigerung der Motivation nutzen.

Welche Ideen hast du in diesem Zusammenhang? Womit könntest du deine Motivation steigern?

---

## Selbstliebe

Die Selbstliebe ist im Gegensatz zur Ernährung und zum Sport dahingehend (noch) kein wahnsinnig erforschtes Gebiet.

Trotzdem gibt es ähnliche Prinzipien, die wir uns zunutze machen können.

Hast du schon mal etwas vom "Anker setzen" gehört? Diese Methode kennt man zum Beispiel aus dem NLP (Neurolinguistischem Programmieren, [hier](#) habe ich ein paar Worte darüber geschrieben).

Lass mich das an einer Übung verdeutlichen, die du direkt mitmachen kannst:

Wunsch: Du möchtest deine Selbstliebe, dein Selbstbewusstsein, dein Selbstwertgefühl steigern.

1. Wo in deiner Vergangenheit hast du dieses positive Gefühl schon einmal erlebt? Erinner dich an ein Situation, in der du dich stark, selbstbewusst, schön, erfolgreich und/oder sicher gefühlt hast. Eine bestandene Prüfung, der Blick in den Spiegel in besonders schmeichelnder Kleidung, das Liebesgeständnis deines Partners etc. - ganz bestimmt fällt dir irgendeine Situation ein, in der du dich so gut gefühlt hast.
2. Gehe jetzt in diese Situation zurück. Du kannst die Augen schließen, um dich noch besser in diesen Moment reinfühlen zu können. Setze jetzt deinen Anker. Das kann

- zum Beispiel ein Griff an dein Handgelenk sein, eine geballte Faust, die Hände in die Hüften gestemmt - irgendein körperliches Signal, welches sich für dich gut anfühlt. Du behältst diesen Anker während den nächsten Schritten die ganze Zeit bei.
3. Was siehst du? Was hörst du? Was fühlst du? Was schmeckst du? Siehst du bestimmte Farben? Bist du alleine oder sind Menschen um dich herum? Wenn ja, welche? Siehst du ihre Gesichter oder sind sie nur schemenhaft zu erkennen? Was hast du an? Wie siehst du aus? Versuche auf alle Details zu achten.
  4. Wenn du richtig tief in der positiven Situation drin bist, mach dir bewusst wie stark, wie selbstbewusst, wie schön und erfolgreich du dich fühlst. Sage dir nicht nur "ich fühle mich schön", sondern "ich bin schön".
  5. Komm mit dem Öffnen deiner Augen und einer schlagartig anderen Bewegung (drehen, ausschütteln, hüpfen) in die Gegenwart zurück und löse dabei SOFORT deinen Anker.

Wiederhole diese Übung mit dieser positiven Situation und immer dem selben Anker mehrfach. Nach einigen Wiederholungen kannst du das Eintauchen in die Situation weg lassen, das positive, bestärkende Gefühl wird sich auf deinen Anker projiziert haben. Von nun an kannst du mit Hilfe dieses Ankers jederzeit das gute Gefühl hervorrufen und wirst dich sofort stark, schön und selbstbewusst fühlen.

---

Ich wünsche dir viel Spaß beim Ausprobieren dieser Techniken und würde mich wahnsinnig über deine Erfahrungen freuen. Antworte mir also sehr gerne auf diese Mail oder schreib mir an [info@herzfood.de](mailto:info@herzfood.de).

Ich freue mich von dir zu hören  
Deine Bianca