

Wir essen nicht, was wir mögen, sondern mögen, was wir essen.

Wenn du schon eine Weile, genauer gesagt mindestens seit Einheit Nr. 22, beim Selbstcoaching dabei bist, kommt dir diese Aussage sicher schon bekannt vor. Damals habe ich über das Thema Konditionierung beim Essen bereits gesprochen. Wenn du also noch ein paar Hintergründe dazu lesen magst, schau gerne mal ins [Selbstcoaching Archiv](#) (das Passwort ist <3foodselbstcoaching, am besten speicherst du es dir ab) und nimm dir die Nr. 22 nochmal vor.

Dieses Thema ist sehr wichtig, wenn wir unser Essverhalten verstehen wollen. Deswegen - und weil ich genau das aktuell wieder erfahren habe und dir davon berichten möchte - muss ich es heute unbedingt nochmal behandeln.

Im ersten Moment klingt das ziemlich merkwürdig, oder? Wir essen nicht das, was wir mögen, sondern mögen das, was wir essen? Hä? Gefühlt greift man natürlich zu den Dingen, die man gerne isst. Aber hast du dich schon mal gefragt, *warum* du diese Dinge so sehr magst? Seit wann ist das so? Wann hat sich ein bestimmtes Gericht, ein Lebensmittel, ein Produkt zu deinem Liebling entwickelt? Verbindest du bestimmte Gefühle und Erinnerungen damit?

Unser Essverhalten ist vor allem eins: Gewohnheitssache. Anders könnten wir auch gar nicht überleben, schließlich sind nicht alle Menschen auf der Welt so privilegiert wie wir und haben die freie (und zugleich riesige) Auswahl im Supermarkt. Sehr viele Menschen können sich überhaupt nicht erlauben Vorlieben oder Abneigungen zu entwickeln. Wir schon. Und so entwickeln sich mit jeder bewussten und unbewussten Entscheidung unsere Geschmacksnerven. Sodass wir irgendwann genau das mögen, was wir essen. Und eben nicht andersrum. Um das zu verdeutlichen möchte ich dir von einem Beispiel erzählen, welches du vielleicht sogar selber kennst. Es geht um das Thema Kaffee mit Milch.

Seit ungefähr vier Jahren ernähre ich mich vegan, davor habe ich Milch geliebt. Auch im Kaffee. Die Umstellung auf eine pflanzliche Alternative hat nicht wirklich Spaß gemacht. Soja? Pfui, geht gar nicht. Mandel? Irgendwie wässrig... Hafer? Generell lecker, aber Kaffee mit Hafergeschmack, hmpf... Und generell schmeckte der Kaffee plötzlich so sauer und das ist etwas, was ich wirklich überhaupt nicht mag. Nach vielen, vielen verschiedenen Testläufen, hat es die "Smelk" Hafermilch dann geschafft mich zu überzeugen. Anfangs schmeckte ich natürlich trotzdem noch einen Unterschied zur Kuhmilch, aber das legte sich bald und wir waren große Fans. Meine ganze Familie machte mit (obwohl sich zu dem Zeitpunkt niemand außer mir vegan ernährte). Es dauerte nicht lange, bis Mr Herzfood den Kaffee mit Kuhmilch auf der Arbeit ungenießbar fand und immer die Hafermilch mitnahm. Und auch meine Eltern schauderte es schnell am Gedanken von Kuhmilch im Kaffee. Über drei Jahre war diese Art der Hafermilch ein treuer Begleiter in unserem Kaffee.

Bis wir im Dezember 2017 in Holland auf eine andere, bessere Variante aufmerksam wurden. Die Barista Version von Oatly. Zack, es war um uns geschehen. Gar kein Hafergeschmack mehr, so reichhaltig, cremig, das Kaffeearoma kommt perfekt zur Geltung, sie lässt sich wunderbar aufschäumen, ein Traum. Bis auf den Preis, aber gut, wir waren verliebt. Also orderten wir zuhause angekommen direkt ein paar Kartons. Letzte Woche hat sich eine Lieferung verspätet (oh Schreck!) und wir mussten auf "normale" Hafermilch zurückgreifen. Ich hätte den ersten Schluck fast ausgespuckt und dachte echt das sei ein Scherz. Es hat für mich wirklich fies geschmeckt. Dabei mochte ich das und auch inzwischen auch jede andere Hafermilch bis vor zwei Monaten noch sehr gerne! Und nein, die Milch war nicht schlecht geworden, sie schmeckte pur, im Shake oder Müsli nämlich weiterhin hervorragend, nur eben im Kaffee nicht. Wir haben uns versaut mit der tollen Barista Version. Und da war sie, die Erinnerung daran, dass wir eben nicht essen, was wir mögen, sondern mögen, was wir essen. Es ist einfach eine Sache der Gewohnheit. Ich bin mir sicher, nach ein paar Tagen oder spätestens Wochen würde mir auch die "normale" Hafermilch wieder sehr gut schmecken.

Und genau diese Tatsache im Hinterkopf zu behalten hilft uns die schwierige Anfangsphase bei einer Umstellung in der Ernährung "zu überstehen". Egal ob du dich vegan ernähren willst, ob du weniger Salz oder Zucker oder mehr Vollkornprodukte konsumieren möchtest. Und ja selbst wenn du mal Gemüsesorten probieren willst, die du sonst nie mochtest - die Wahrscheinlichkeit, dass du dich dran gewöhnen und es bald mögen wirst, ist verdammt hoch!

Hast du diese Erfahrung schon einmal selbst gemacht?

Alles Liebe
Deine Bianca