

*Für*

*Meine höhere Macht - du gibst mir die  
nötige Inspiration und Kraft!*

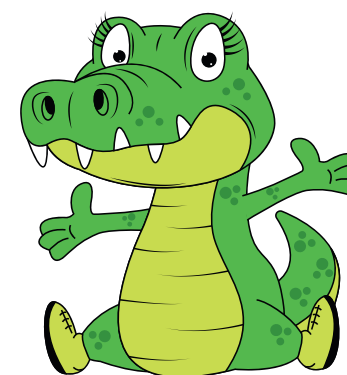
*Mein Mami - ich ha di gärn!*

*Meinen Sandro - du bist der Wind unter  
meinen Flügeln!*

*Alle, die den Wunsch haben, frei und  
glücklich in Selbstliebe zu leben.*



Einleitung	4
Meine Geschichte	12
Die Ja-Ja-Effekt ® Bewegung	18
Binge-Eating-Störung	19
Die vier Phasen aus dem Esszwang	21
Essgrund #1 Verzicht	26
Essgrund #2 Hunger	69
Essgrund #3 Rebellion	87
Essgrund #4 Gefühle	99
Essgrund #5 Alter Muster	114
Essgrund #6 Stress	134
Essgrund #7 Selbstwert	150
Essgrund #8 Leere	179
Zu guter Letzt	206
Quellenverzeichnis	209





# Einleitung

Mein Magen schmerzt. Der Druck ist fast nicht auszuhalten. Das Essen steht mir bis zur Kehle. Der Tag endete wieder einmal im Fressanfall. Wie sehr ich es mir auch wünsche, Erleichterung kann ich mir nicht verschaffen. Ich muss den Schmerz aushalten. Mein hellblau gestreiftes Sofa mit den geblühten Riesenkissen ist wunderbar weich und ich liege wie auf einer Wolke. Auf dem Couchtisch liegt die leere Tortenschachtel vom Flughafen-Beck, wo ich jeden Tag nach dem Feierabend einkaufe. Kurz bevor ich ins Fresskoma wegdöse, gehen mir wohlbekannte Gedanken durch den Kopf: „Warum bin ich heute schon wieder schwach geworden? Der Tag fing doch so gut an! Als ich aufwachte, war ich sicher, dass ich es heute schaffen würde. Was ist bloß los mit mir? Warum habe ich keine Disziplin? Ich kann nicht mehr! Ich will nur noch schlafen ... am liebsten für immer.“

Morgen früh wird es wieder besser sein; morgen wird sowieso alles besser, denn ab morgen werde ich mich im Griff haben. Das muss doch zu schaffen sein! Ich werde einfach keine Süßigkeiten mehr essen. Ich werde essen wie ein normaler Mensch! Ganz einfach, oder?“

## **Morgen kommt aber nie, denn es ist immer heute.**

Jetzt, wo ich auf meinem Sofa liege, 26-jährig, verzweifelt, hoffnungslos, missverstanden und unendlich allein, bin ich der Versuchung einfach müde.

Alle schienen es zu schaffen, abzunehmen - nur ich nicht. Das Einzige, was bei mir abnahm, war mein Selbstwert.

Schon seit Längerem hatte ich das Gefühl, dass etwas mit mir nicht stimmte: Ich war ein hoffnungsloser Fall. Warum sonst wurde ich immer wieder rückfällig und nahm das abgenommene Gewicht immer wieder zu?

Ich ging zu einem neuen Hausarzt, um mir eine Psychotherapie verschreiben zu lassen. Ich musste dringend an meiner Disziplin arbeiten. Ich erklärte ihm: „Ich habe Bulimie. Einfach ohne kotzen.“ 2001 gab es noch keinen Namen für meine Essstörung. Er gab mir die Überweisung an einen Psychiater nicht. Ich könne ja noch lachen, meinte er. Mit einem gut gemeinten „weniger essen und mehr bewegen“ schickte er mich nach Hause. Diesen tollen Ratschlag hast du sicher auch schon bekommen. Wieder wurde ich von jemandem, der klüger und gebildeter war als ich, daran erinnert, dass ich einfach nur zu wenig Disziplin hätte und ich meine Fressanfälle wegkontrollieren könnte.



Eine Torte und eine Tafel Schokolade trösteten mich über die Enttäuschung hinweg. Die guten Vorsätze verschob ich wieder einmal auf morgen ... wie immer. Ab morgen werde ich mich zusammenreißen! Ab morgen werde ich es schaffen, normal zu essen!

Die Neuropsychologin, bei der ich mehrere Male war, konnte mir auch nicht helfen. Sie meinte, wenn ich den richtigen Mann finden würde, ginge es mir besser und ich solle doch ein Inserat in der „Annabelle“ aufgeben. Auch der „Denken Sie sich schlank“-Kurs mit den Visualisierungs-Kassetten hatte nichts gebracht, außer dass er meine Lust auf Schokolade noch verstärkte.

Mein letzter Hausarzt gab mir Mahlzeitenersatz-Shakes und wöchentliche Kontrolltermine. Ich solle mein Frühstück und mein Abendessen durch den Shake ersetzen. Obwohl ich mich bei ihm einmal pro Woche auf die Waage stellen musste, konnte ich nicht aufhören zu fressen. Die Woche startete mit Schokolade, aber ich hatte ja noch fünf Tage, um nichts zu essen und so abzunehmen. Dienstag war der Heißhunger wieder so groß, dass ich nicht widerstehen konnte, also habe ich wieder - zum allerletzten Mal natürlich - gefressen. Ab Mittwoch würde ich dann nur noch diesen scheußlichen Shake trinken ... diese ganze Übung war so deprimierend und ich fühlte mich bloßgestellt und noch mehr als Versager. Ich nahm zu, statt ab.

Heute weiß ich, dass zu wenig essen fast immer zu Heißhunger führt und dass diese scheußliche Diät gar nie funktionieren konnte. Wenn sie eines konnte, dann war es, meine Essstörung zu verschlimmern.

Wenn ich damals bei meinem Freund übernachtete und morgens die Letzte im Haus war, ging ich an den Süßigkeitenschrank seiner Mutter und nahm mir gerade so viel, dass niemand es merkte. Wie schäbig ich mich fühlte. Ja, das bedeutet es, sich süchtig zu fühlen: außer Kontrolle.

Der Arzt davor verschrieb mir Appetitzügler, die mir zwar den Hunger nahmen, aber auch meinen Geist; ich war unterwegs wie ein Zombie. Als ich dann von der obersten Stufe der Straßenbahn auf den harten Asphalt des Aeschenplatz in Basel fiel, weil ich so benebelt war, setzte ich sie wieder ab.

Mein Gynäkologe (noch so ein weiser Mann in weiß) meinte, ich solle einfach das Abendessen auslassen. „Dinner Cancelling“ hieße das und so schwierig könne das ja nicht sein.

## **War ich mit meiner Kleidergröße 44 wirklich zu dick?**

Von überallher wurde ich mit Vorher-nachher-Bildern bombardiert, von Menschen, die abgenommen hatten. Jede Frauenzeitschrift versprach mit der neuesten, super einfachen Diät das Schmelzen der Pfunde in Rekordzeit. Internet und



Handys hatte ich in meinen 20ern noch nicht. Damals lebte uns nicht Social Media vor, wie wir uns zu fühlen und auszusehen hatten. Diese Inspiration kam von der „Bravo“, der „Annabelle“, den Mode-Katalogen, durch die ich stundenlang blättern konnte, den Musik-Videos der Pop-Stars, der Seite 3 im „Blick“, „Dirty Dancing“ und „Pretty Woman“. Obwohl wir noch keine Handys hatten, hatten wir genügend Möglichkeiten, unsere Körper zu vergleichen ... und sollte jemand all diese Dinge verpassen, dann stellte der Schularzt sicher, dass wir genau wussten, ob unser Gewicht verglichen mit dem unserer Mitschülerinnen okay war.

Es gab damals auch diese tollen Freundschaftsbücher, die wir in der Klasse herumreichten. Gibt es die heute noch? Jeder durfte da etwas Nettes in mein Buch schreiben, einen Fragebogen ausfüllen mit Lieblingshobby und Name der Katze und – natürlich durfte es nicht fehlen – dem Gewicht!

Ich kann mich sehr gut erinnern, dass ich in der vierten Klasse so ein Buch einer Freundin in der Hand hielt. Ich blätterte es durch und las die Einträge der anderen. Das dickste Mädchen der Schule, sie war zwei Jahre älter als ich, trug tatsächlich ihr Gewicht ein: „72 Kilo! Was? So schwer war Claudia (Name geändert)? Na ja, sie war halt auch wirklich dick. So schwer, nein, so schwer würde ich niemals nie werden!“ schwor ich mir.

Schon erstaunlich, was aus der Kindheit hängen bleibt, oder nicht? Es scheint, als ob dieses Freundschaftsbuch und Claudias Gewicht einen bleibenden Eindruck hinterlassen hatten.

Natürlich hatte ich die 72 Kilo auch erreicht. Ich war 19. Abnehmen wollte ich unbedingt, denn um Flight-Attendant zu werden, war ich noch 15 Kilo zu schwer. Also kaufte ich mir ein Buch, in dem es darum ging, mich schlank zu denken. Damit nahm ich auch tatsächlich fünf Kilo ab.

Dann wieder zehn Kilo zu. Das war der Anfang meiner Jo-Jo-Karriere.

Wie lange konnte ich so weitermachen? Mit jedem abendlichen Fressanfall sank meine Hoffnung, es je zu schaffen ... was sollte das für ein Leben sein? Dick, hässlich, maßlos und undiszipliniert. Niemand würde mich je so lieben; ich würde für immer alleine bleiben.

Erst mit 42 fand ich den alles entscheidenden Schlüssel, der mir endlich Freiheit von der Esssucht brachte.

Ich war 25 Jahre im Diät-Fress-Teufelskreis gefangen. In der Zeit nahm ich insgesamt 110 kg ab und 165 kg wieder zu.

**Was für eine Verschwendung an wertvoller Zeit und Lebensqualität!**



Hi, ich bin Nadine Pulver, ganzheitliche Ernährungsberaterin und Expertin für Binge Eating. Nach 25 Jahren Esssucht, bin ich heute frei und habe Frieden geschlossen mit meinem Körper und dem Essen. Bereits 200 Frauen habe ich persönlich im Coaching den Weg aus dem Kampf mit Essen gezeigt. Weitaus mehr haben den Ausstieg mit diesem Buch gefunden; mittlerweile wird es von vielen Psychotherapeut:innen und Ernährungsberater:innen weiterempfohlen.



*Herzlich willkommen in der  
Ja-Ja-Effekt®-Community!*

Hier wirst du endlich verstanden. Als Ja-Ja-Effekt®-Team wissen wir, wie es dir geht, weil wir den Weg vor dir gegangen sind. Mit Ernährungspsychologie haben wir die Esssucht hinter uns gelassen und Frieden mit unseren Körpern und dem Essen gefunden.

**Wenn du dich in meiner Geschichte wiederfindest, dann ist dieses Buch für dich genau richtig.**

Vielleicht ist deine Erfahrung aber auch nicht so extrem, sondern du stehst allgemein mit dem Essen auf Kriegsfuß und isst immer mal wieder unbewusst, zwanghaft und eventuell sogar heimlich, oder du denkst einfach den ganzen Tag nur ans Essen.



## Das Gehirn

Lass uns zuallererst unser Gehirn anschauen:

Es lässt sich unterteilen in das **Bewusstsein** und das **Unterbewusstsein**.

Das Bewusstsein sitzt in unserem Neocortex. Das ist unser rational denkendes Gehirn, unsere Logik. Hier wird gerechnet und gesprochen. In der Psychologie ist das der beobachtende Erwachsene, das erwachsene Ich. Darüber werden wir später noch mehr sprechen.

Das Unterbewusstsein setzt sich aus dem limbischen oder emotionalen Gehirn und dem Reptilien-Gehirn zusammen. Hier werden unsere Emotionen gesteuert, Erinnerungen abgespeichert, alle wiederkehrenden Abläufe automatisiert (wie z. B. Autofahren, tippen etc.), sowie Hunger, Sexualtrieb und Stressreaktion ausgelöst. Das emotionale Gehirn nennen wir in der Psychologie auch das „innere Kind“. Beim Ja-Ja-Effekt®, ist das mein Plüsch-Einhorn. Für das Reptilien-Gehirn steht mein Schnappi.

### **Bewusstsein – Neocortex (Ich, der neutrale Beobachter)**

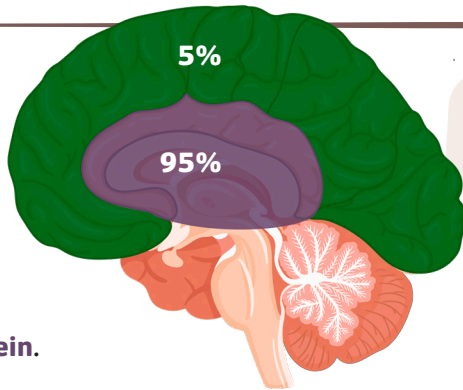
- Logik
- Ratio
- Rechnen
- Sprechen
- Planen
- Denken
- Sinneseindrücke
- Bewegungen
- Persönlichkeit
- Wille & Disziplin

### **Unterbewusstsein – Emotionales Gehirn/Limbisches System (Unique, das Einhorn)**

- Emotionen
- Erinnerungen & Gedächtnis
- Lernen
- Sprache
- Belohnungssystem
- Appetit
- Sättigung

### **Unterbewusstsein – Reptilien-Gehirn/Hirnstamm (Schnappi, das Reptil)**

- Instinkt
- Flucht oder Kampf-Reaktion
- Autonomes Nervensystem (Regulierung von Atmung, Herzschlag und anderen vitalen Körperfunktionen)
- Es kann nicht zwischen realer und vorgestellter Gefahr unterscheiden
- Seine Aufgabe ist es, unser Überleben sicherzustellen



Schau dir hierzu das Video auf deiner Mitglieder-Seite an!



Schnappi will uns vor den drei Hauptgefahren schützen: erfrieren, gefressen werden und verhungern.

Er stuft also Nahrungsmangel als lebensgefährlich ein. Schnappi erkennt zwei Arten der Restriktion bzw. Einschränkung:

- ❖ Körperliche Restriktion (Essgrund 2)
  - Zu wenig Nährstoffe
  - Zu wenig Nährstoffe
  - Zu wenig Kalorien
  - Diät
  - Mahlzeiten auslassen
  - Auf ganze Nahrungsgruppen (z. B. Kohlenhydrate, Fette) zu verzichten
  - Vorwiegend verarbeitete Lebensmittel konsumieren
- ❖ Mentale Restriktion (Essgrund 1)
  - Esswaren in gut und böse einteilen
  - Über Restriktion nachdenken
  - Schwarz-Weiß-Denken, richtig oder falsch
  - Heute esse ich keinen xy
  - Essregeln folgen
  - Kalorien zählen

Wenn Schnappi also Restriktion wahrnimmt, schaltet er sofort in den Überlebensmodus: Stresshormone werden ausgeschüttet. Das bedeutet, dass er alles daransetzen wird, dass du Nahrung suchst, findest und isst. Dieser Ablauf ist entscheidend für Essgründe 1 + 2.

Schnappi ist sehr viel stärker als dein Wille. Stell dir vor, das Unterbewusstsein hat die Kraft eines Güterzuges, während das Bewusstsein die Kraft eines kleinen Spatzes besitzt. Der Güterzug wird immer gewinnen. Du kennst bestimmt dieses Gefühl, wie auf Autopilot oder ferngesteuert zum Kühlschrank zu gehen und zu fressen. Auch bei einem Fressanfall ist dieses Gefühl des Kontrollverlustes sehr stark. Das ist, weil diese Muster, die das zwanghafte Essen auslösen, im Unterbewusstsein abgelegt sind. Dagegen kommst du mit Disziplin (dem Spatz) nicht an.

