

THOMAS FRANKENBACH

# Dein innerer ERNÄHRUNGS- BERATER

---

Wie wir mit **Somatischer Intelligenz** mehr  
erreichen als mit jeder Diät



GU

# INHALT

Zeit für die Weisheit unseres Körpers! .....	4
Die Somatische-Intelligenz-Methode – Was ist das? .....	9
Wie wirkt die SI-Methode? .....	14
Die Entdeckung des Körpergefühls .....	21
Somatische Intelligenz – Wie uns der Körper zeigt, was wir essen sollen .....	28
Die individuell passende Ernährung finden – Körpersignale 1 .....	52
Den Wärmehaushalt in Balance bringen – Körpersignale 2 .....	101
Trinken im Einklang mit dem Körper – Körpersignale 3 .....	118
Völlig unterschätzt – Die richtige Nahrungskombination .....	141
Warum wir die Botschaft des Körpers oft überhören .....	144
Auf den Körper hören lernen .....	162
Die SI-Übungen – Gezielt die Körperwahrnehmung trainieren .....	187

Der Weg des Wandels – Wie mit Fehlritten umgehen? .....	208
Die innere Dimension – Anders mit sich selbst umgehen .....	213
Das Wohlfühlgewicht erreichen .....	225
Somatische Intelligenz bei Kindern .....	231
Ihr Acht-Tage-Trainingsprogramm .....	241
Register .....	245
Literatur .....	246
Experten, die Sie weiterbringen .....	251
Danke .....	252
Anmerkungen .....	253
Impressum .....	256

# WIE WIRKT DIE SI-METHODE?

---

Die Somatiche-Intelligenz-Methode ist wie gesagt keine Diät. Die SI-Methode ist ein Werkzeug, das Menschen dabei hilft, die eigenen Bedürfnisse beim Essen und Trinken wieder genau spüren zu lernen. Anhand von einfachen und dennoch sehr wirkungsvollen Techniken lernen Sie, zielgerichtet Signale des Körpers wie Sättigung, Bekömmlichkeit und Reizungen an der Mundschleimhaut zu erkennen. Der Effekt ist eine Verbesserung des Ernährungsverhaltens.

Wer zum Beispiel seinen Sättigungsreiz nicht mehr spürt, kann ihn so wieder rechtzeitig wahrnehmen lernen. Wer dadurch, dass er seinen Sättigungsreiz immer wieder übergeht, zu viel isst und dadurch übergewichtig geworden ist, kann mithilfe der SI-Methode abnehmen.

Doch unsere Körperintelligenz leistet sehr viel mehr. Auch viele ernährungsbedingte Erkrankungen und Gesundheitsprobleme sowie die körperliche und geistige Fitness werden positiv beeinflusst. Und nicht zuletzt bewirkt ein besseres Körpergefühl beim Essen die Stärkung des Selbstbewusstseins und des Wohlbefindens. Dauerhaft.

## ACHTSAMKEIT KOMBINIERT MIT ERNÄHRUNGSWISSEN

Die SI-Methode ist weit mehr als ein achtsames Wahrnehmen beim Essen. Neben den praktischen Übungen zur Selbstwahr-

nehmung brauchen wir außerdem ein fundiertes Wissen über Nahrungsmittel, um zu verstehen, weshalb bei Weitem nicht jeder Mensch dieselben Ernährungsbedürfnisse hat und warum diese zum Teil erheblich voneinander abweichen können.

Die Übungen der SI-Methode wurden so entwickelt, dass sie Ihnen dabei helfen, die vom Körper ausgesandten Zeichen auszuwerten. Sie sind hochwirksam und zugleich einfach. Das Üben geschieht in Leichtigkeit, in Wertschätzung und in Anerkennung sich selbst und den eigenen Bedürfnissen gegenüber. Mit zunehmendem Üben fällt es Ihnen so von Mal zu Mal leichter, die Signale des Körpers beim Essen klarer wahrzunehmen. Das führt dazu, dass Sie immer selbstverständlicher spüren,

- ◊ welches Essen Ihnen bekommt und welches nicht,
- ◊ wann Sie Ihren Sättigungspunkt erreicht haben, wie viel wirklich zu Ihnen passt und ab wann es zu viel ist,
- ◊ wann für Sie der richtige Moment zum Essen ist und wann nicht.

Die SI-Methode ist eine Methode, die man effektiv bei Ernährungsproblemen, ernährungsbedingten Erkrankungen, bei Er schöpfung und Burnout sowie zum Erlernen einer gesundheitsförderlichen Lebensweise einsetzen kann.

Eine Vielfalt an praktischen Übungen und griffig aufbereitetes, fundiertes Wissen ergänzen sich hierbei zu einer stimmigen Methode, die Sie wirksam bei sich selbst anwenden können und die erfolgreich in der Therapie und in der Beratung eingesetzt wird.

Wissenschaftliche Untersuchungen, Studien und die langjährige klinische Erfahrung von Therapeuten, Trainern und Beratern, die mit der SI-Methode arbeiten, bestätigen mittlerweile ihre verblüffende Wirksamkeit. Die hohe Akzeptanz sowohl bei Patienten als auch bei Selbstanwendern spricht für sich.<sup>1</sup>

## ÜBERBLICK: MERKMALE DER SOMATISCHE-INTELLIGENZ-METHODE

- ◊ Die SI-Methode ist keine Trenddiät.
- ◊ Bei der SI-Methode gibt es keine Ernährungsregeln, die es einzuhalten gilt.
- ◊ Wir trainieren die Fähigkeit zu spüren, was, wann und wie viel wir an Nahrung brauchen. Wir lernen somit, auf die wirklichen Bedürfnisse des Körpers einzugehen.
- ◊ Die SI-Methode ist realistisch und umsetzbar:  
Es geht darum, beim Essen ins Spüren zu kommen.  
Es geht nicht um ein »Essen nach Schablone«.
- ◊ Die Fähigkeiten, die wir mit der SI-Methode erlernen, sind von Dauer. Einmal erlernt, können wir sie ein Leben lang anwenden.
- ◊ Die SI-Methode kann jeder Mensch anwenden. Ganz gleich, ob man Mischköstler oder Vegetarier ist, ganz gleich, ob man vollwertig, Low Carb, halal oder nach Kaschrut isst.
- ◊ Wir fühlen uns bei der Anwendung der SI-Methode nicht bevormundet, eingeschränkt oder energielos.
- ◊ Es funktioniert! Anwender wie auch Forschungsdaten belegen, dass besonnenes Essen effektiv hilft, mit emotionalem Überessen, Gewichtsproblemen, Typ-2-Diabetes und weiteren ernährungsbedingten Erkrankungen positiv umzugehen.

## DIÄT UND SI-METHODE IM VERGLEICH

DIÄT	SOMATISCHE-INTELLIGENZ-METHODE
Prinzip: Veränderung durch Willenskraft.	Prinzip: Veränderung durch Gewahrsein.
Selbstbeschränkung: Es müssen Regeln und Dogmen eingehalten werden.	Leichtigkeit: Die Veränderung geschieht von selbst, je besser die Selbstwahrnehmung trainiert wird.
Körpersignale werden (bewusst oder unbewusst) ignoriert.	Körpersignale werden beachtet.
Konformität, Vermeidung, Rigidität.	Selbstwirksamkeit, Selbsterkundung, Selbsterkenntnis, Selbstfürsorge.
Zählen und Vermessen von Kalorien, Mengen oder Punkten.	Erkennen der eigenen Bedürfnisse und der für einen selbst infrage kommenden Mengen.
Kontrolle der eigenen Bedürfnisse.	Flexibler Umgang mit den eigenen Bedürfnissen.
Kurzfristiges Ziel.	Langfristiges Ziel.
Schuldgefühle bei Abweichung.	Wohlwollender und wertschätzender Umgang mit sich selbst, auch bei Fehlern.
Diätregeln stehen im Vordergrund.	Die tatsächlichen Bedürfnisse stehen im Vordergrund.

## MERKMALE VON UNBESONNENEM ESSEN

- ◊ Essen aus Langeweile, Stress, Angst (und nicht wirklich aufgrund von Hunger).
- ◊ Knabbern, Mampfen und Essanfälle vor dem Fernseher.
- ◊ Essen, während man gleichzeitig etwas anderes macht oder abgelenkt ist (beim Autofahren, Gehen, Arbeiten oder Lesen).
- ◊ Essen ohne Dankbarkeit und Wertschätzung für das Essen.
- ◊ Essen in Unruhe oder Hetze.
- ◊ Wir essen etwas nur, weil es gerade da ist oder gut aussieht und nicht, weil unser Körper uns zeigt, dass die Mahlzeit wirklich zu unseren Bedürfnissen passt.

Zum Verständnis: Unbesonnenes Essen darf vorkommen und sollte *nicht bekämpft* werden. Wir werden uns in diesem Buch damit beschäftigen, wie man konstruktiv damit umgehen und es sogar für sich nutzen kann. Denn wann immer unbesonnenes Essen auftritt, gibt es auch einen Grund dafür.

Unbesonnenes Essen sollte, wenn es erkannt wird, zugelassen werden. Allein das Erkennen dieses Verhaltens ist viel wert und sogar eine wichtige Voraussetzung für alle weiteren Schritte. Achten Sie dabei darauf, sich für dieses Verhalten nicht zu verurteilen oder abzuwerten. In der nächsten Zeit genügt es vollkommen, Merkmale von unbesonnenem Essen einfach nur wahrzunehmen.

## MERKMALE VON BESONNENEM ESSEN

- ◊ Besonnenes Essen hat mit der Einhaltung von Diätregeln nichts zu tun.
- ◊ Es geht darum, beim Essen ins präzise Spüren zu kommen: Was sagen mir meine Körpersignale über mein Essen? Passt es zu mir in Art, Menge und Zeitpunkt?
- ◊ Es kommt nicht nur darauf an, *was* man isst, sondern auch darauf, *wie* man isst (auf die innere Haltung sich selbst und dem Essen gegenüber).
- ◊ Wir achten auf unser Esstempo und können es beurteilen (zu schnell, zu langsam oder gerade richtig).
- ◊ Wir sind beim Essen ganz im Hier und Jetzt, wir essen jeden Bissen bewusst.
- ◊ Wir können unser Essen in Dankbarkeit und Wertschätzung einnehmen, etwa mithilfe eines (individuellen) Tischgebets.
- ◊ Wir können unseren Hunger auf einer Skala einschätzen (null = *gar nicht hungrig* bis zehn = *mehr Hunger geht nicht*).
- ◊ Wir können unser Essen mit allen Sinnen genießen – vom Aussehen her, geruchlich, geschmacklich, vom Mundgefühl und auch in Sachen Bekömmlichkeit.
- ◊ Im Falle eines Fehltritts beim Essen lassen wir Schuldgefühle und Selbstabwertungen los. Statt dessen nutzen wir den Fehler für unsere Ziele, wenn wir merken, dass uns etwas nicht bekommt.

Viele Menschen haben es im Laufe ihres Lebens immer mehr verlernt, besonnen zu essen. Daraus können zahlreiche Probleme entstehen. Körperlich, geistig und seelisch. Je besser Sie Ihre Körperintelligenz trainieren, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass Sie immer häufiger ins besonnene Essen kommen – inklusive all der Vorteile, die uns dies bietet.

# DIE ENTDECKUNG DES KÖRPERGEFÜHLS

---

In mehr als zwanzig Jahren durfte ich als Körpertherapeut und Ernährungsberater gemeinsam mit meinen Patienten und Klienten in meiner klinischen Arbeit eine Ernährungsmethode entwickeln, die nicht primär auf Ernährungstipps und Diätempfehlungen beruht, sondern auf einem systematischen Training des Körpergefühls beim Essen und Trinken.

Die Wirkungen, die ich dabei zuerst an mir selbst und später in der Arbeit mit meinen Patienten und Klienten erfahren durfte, waren für mich, ohne zu übertreiben, bahnbrechend. Viele sogenannte »austherapierte« Menschen, die schon lange jegliche Hoffnung auf ein gesundes, natürliches Essverhalten aufgegeben hatten, konnten über diesen Ansatz wieder zu einem ausgeglichenen, natürlichen Essverhalten finden und dieses auch beibehalten.

Meine Beobachtungen konnten zeigen: Je besser ein Mensch die Fähigkeit ausgebildet hat, diese feinen Impulse beim Essen zu spüren, desto seltener treten bei ihm Ernährungsprobleme auf.

## WARUM DIE KÖRPERWAHRNEHMUNG UNSER LEBEN VERBESSERT

In den frühen 1960er Jahren begann Eugene T. Gentlin, Professor an der Universität von Chicago, das Phänomen zu erforschen, weshalb Psychotherapie für manche Menschen hilfreich ist, während sie bei anderen keine Verbesserung bringt. Er begann mit

# WENN KOPF UND BAUCH IM EINKLANG SIND, WIRD ABNEHMEN GANZ LEICHT

Ob Low Carb, Paleo oder Keto – trotz immer neuer Diättrends fällt es vielen Menschen schwer, erfolgreich abzunehmen und dauerhaft ihr Gewicht zu halten. Doch die Somatische-Intelligenz-Methode ist keine klassische Diät – sondern ein achtsamkeitsbasierter Ansatz des Ernährungstrainings.

Im Fokus steht dabei, über eine nachhaltige Entwicklung von Körperbewusstsein zu einem entspannten Umgang mit Essen und Trinken zu finden. Denn der Weg in ein gesundes und schlankes Leben führt nicht über strenge Diätpläne und Kalorienzählen. Nur eine individuelle, passgenaue Ernährung, die den Bedürfnissen des eigenen Körpers gerecht wird, bringt langfristigen Erfolg.

Gehen Sie mit Thomas Frankenbach auf eine spannende Reise und entdecken Sie das komplexe Zusammenspiel von Kopfhirn und Bauchhirn – und erleben Sie ein völlig neuartiges Körpergefühl.

WG 461 Ernährung  
ISBN 978-3-8338-7569-4



9 783833 875694

[www.gu.de](http://www.gu.de)