

Leichtigkeit und Lebensfreude kommen von innen

Wer Heiss hungerattacken, Stress- und Frustessen kennt, weiss, wie schwer emotionales Essen aufliegt. Beatrice Fairclough Rose kennt die Thematik als ehemals Selbstbetroffene und hat es geschafft, sich davon zu befreien. Ihr Wissen teilt sie neu in ihrem Raum im Herzen von Thun in persönlichen Beratungen.

Tatsache ist: Es existieren viele gestörte Essgewohnheiten und zahlreiche Menschen ernähren sich ungesund. «Dies, obschon die meisten sehr genau wissen, was eine gesunde Ernährung ist», bemerkt Beatrice Fairclough Rose. Die 45-jährige Berufsfrau aus Thun hat sich aus eigener Erfahrung auf alles rund um die Thematik emotionales Essen spezialisiert. Die Mutter von zwei bereits erwachsenen Kindern eröffnete soeben ihren eigenen Beratungsraum «Gesund & Glücklich leben» in Thun. Bereits davor war sie 13 Jahre als selbstständige Gesundheits- und Ernährungsberaterin in einem Franchising Unternehmen tätig. Mit «Gesund & Glücklich leben» will sie Menschen helfen, die von emotionalem Essen betroffen sind. Denn davon kann sie ein Lied singen: 30 Jahre suchte sie nach einer Lösung, um sich von den wiederkehrenden Essanfällen zu befreien. «Vor zwei Jahren gelang es mir nun endlich – dafür bin ich unendlich dankbar.»

Wenn die Emotion im Magen knurrt

Emotionales Essen ist an sich ein Phänomen. Denn das körperliche Hungergefühl entsteht nicht wirklich, sondern es wird von emotionalen Zuständen ausgelöst. Betroffene neigen dazu, in Stresssituationen, aus Langeweile oder in Stimmungstiefs zum Essen zu greifen, um vorübergehend Trost zu finden. «Diese zwanghafte Verhaltensweise ist oft mit einem impulsiven Konsum von ungesunden Lebensmitteln verbunden, die man regelrecht in sich hineinstopft», weiss Beatrice Fairclough Rose. Man spricht von unkontrollierten Essanfällen, also: Heiss hungerattacken, Stress- und Frustessen. Langfristig kann es zu Gewichtsproblemen und weiteren gesundheitlichen Herausforderungen kommen.

Als Gesundheits- und Ernährungsberaterin konnte sie auch an ihrer Kundschaft immer wieder feststellen: «Selbst das umfangreichste Wissen über Ernährung und das beste Sportprogramm können den emotionalen Hunger nicht stillen.» Wie geht es nun aber weiter, wenn man diese Neigung hat? «Dann braucht es einen Ansatz, der tiefer geht und bei den Ursachen ansetzt», ist die Gesundheitsfrau überzeugt. Das Verständnis für die emotionalen Aspekte im Essverhalten ist entscheidend, um bewusste Essgewohnheiten, einen ausgewogenen Umgang und eine gesunde Ernährungsweise zu entwickeln. Laut ihr geht es nicht darum, auf Genuss und Schlemmen völlig zu verzichten. Alles ist eine Frage der Balance. Gegen Einladungen, Restaurantbesuche, Abende mit Freunden, ist nichts einzuwenden. Im Gegenteil. Es ist wichtig und gut für die Seele. Anschliessend wieder Ausgleich schaffen mit viel buntem und eher leichter Kost auf dem Teller. So sind Körper und Seele happy, lautet ihre Empfehlung.

Beatrice Fairclough Rose absolvierte vor zwei Jahren eine Ausbildung zur Stärkung der Resilienz. Diese dauerte sechs Monate und war zugleich ihr Befreiungsschlag. In zwölf Themengebieten setzte sie sich intensiv mit sich auseinander und erlebte Woche für Woche immer weniger von ihren lästigen Essanfällen, bis sie eines Tages endgültig wegblieben. Und ihre Odyssee, in der sie alles Mögliche ausprobierte, inklusive Diätprogramme, Bücher und Besuche bei Psychologen – nahm nach



Die Akzeptanz dem eigenen Körper gegenüber ist zentral für ein gesundes und glückliches Leben.

Bilder: Freepik, zvg

30 Jahren suchen endlich ein Ende. Sie ist überzeugt: «Ich habe mich nachhaltig davon befreit.» Denn nun hat sie das Wissen und alle Werkzeuge, die sie benötigt, quasi in einem Koffer bereit, um innerlich immer wieder auch bei sich für Ordnung zu sorgen. Ihre Motivation ist es jetzt: andere aus derselben Misere rauszuholen.

*«Es ist alles eine Frage der Balance.
Verbote sind bei mir verboten. Streuen wir lieber
wieder etwas mehr Konfetti in unser Leben.»*

Beatrice Fairclough Rose

Bewusstsein, Offenheit und der freie Wille zu Verhaltensänderung sind von grosser Bedeutung. Gedanken spielen eine entscheidende Rolle, da sie den Weg zu einem gesunden Verhältnis zum Essen beeinflussen. Glaubenssätze wie: «Ich schaffe es eh nicht» oder «Ich bin nicht gut genug» sind hinderlich und können zu Sabotage führen. Das Resilienz-Konzept sieht das Leben als ein Rad mit verschiedenen Bereichen, die im Gleichgewicht sein müssen. Dazu steht das innere Aufräumen im Vordergrund – Kunden werden ermutigt, ihre Ziele zu reflektieren und bewusst zu entscheiden, welche Veränderungen allenfalls in den Lebensbereichen: Körper, Beziehung, Job, Familie, Gesundheit, Wohnraum und Finanzen nötig sind. Eine der Schlüsselfragen lautet: Was wünschen Sie sich und wie wollen Sie sich in diesem Bereich fühlen? Mit dem Ziel Wertschätzung seinem eigenen Körper gegenüber als ein Wunderwerk zu erlangen und den Fokus bewusst auf das Positive zu lenken. Indem Menschen das Gelernte verinnerlichen, können sie ihre Resilienz stärken und erfolgreich einen gesunden Lebensstil pflegen. «Resilienz wird so zu einem inneren Fitnessstudio, das ermöglicht, sich auf Herausforderungen vorzubereiten und schwierige Phasen erfolgreich zu meistern, ohne daran zu zerbrechen», bringt es Beatrice Fairclough Rose auf den Punkt. Zudem sparen die so Befreiten enorme Kosten und gewinnen erst noch mehr Zeit für sich. Ein weiterer Pluspunkt: Die Menschen sind begleitet und fühlen sich mit ihrem Thema nicht

mehr allein und verzweifelt. So fällt das Dranbleiben und Nichtaufgeben leichter, und darum geht es eben auch. Im mehrwöchigen Coaching- und Beratungsprogramm «Gesund & Glücklich leben» geht es um mehr als um die blosse Ernährungsumstellung. Eine gesunde Ernährungsweise ist aber klar ein Teil des Programmes. Doch nicht ausschliesslich. Beatrice Fairclough Rose will mit ihrem Angebot Interessierten den Weg ebnet hinein in ein gesundes und glückliches Leben. Was heisst das? Weil das Empfinden von Glück und Gesundheit natürlich für jede/jeden sehr individuell ist, gibt es darauf nicht nur eine Antwort. Sie betont: «Gesund zu sein, aber nicht glücklich, ist doch viel zu schade für die kostbare Lebenszeit, die uns geschenkt wurde.» Darum schaut sie mit ihren Klientinnen und Klienten sehr genau hin bei der Frage: Was macht mich glücklich? Für sie stimmt der Satz: Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts. Dazu führt sie ins Feld: «nur gesund ist auch ungesund.» Sie propagiert nicht nur Rüebli und Körnli. Stattdessen ist sie eine Verfechterin von: gesunder und ausgewogener Kost. Denn: Wer glücklich ist in seinem Körper, bei dem entspannt sich alles, auch wenn da ein paar Pfunde mehr sind. Sie begleitet auch Menschen ohne die Thematik emotionales Essen zu ihrem Wunschgewicht. «An all das möchte ich mit Leichtigkeit und Lebensfreude herangehen.» Lachend wünscht sie sich für alle: «Streuen wir wieder etwas mehr Konfetti in unser Leben.»

Barbara Marty



Beatrice Fairclough Rose.



Gesund & Glücklich leben – für das Auflösen von emotionalem Essen.

Gesund & Glücklich leben

Innen und aussen im Einklang – für mehr Gleichgewicht, Leichtigkeit und Lebensfreude.

Frei von:

*emotionalem Essen,
Zwang und Druck, Selbstzweifel und
Unsicherheit, belastenden Gefühlen und
Gedanken, Stress und Überforderung,
Jo-Jo-Effekt, Unzufriedenheit und Frust*

*Erstgespräch: kostenlos. Montag bis Mittwoch
vor Ort – Termine auch online oder zu Hause
bei Klienten möglich.*

**Gesund & Glücklich leben
Beratung – Begleitung – Coaching
Beatrice Fairclough Rose
Bahnhofstrasse 1, 3600 Thun
Telefon 078 693 46 78
info@gesundundgluecklich-leben.ch
www.gesundundgluecklich-leben.ch**