

MARLEEN DERKS

# Eten zonder bodem

Emotie-eten?  
Zo kom je ervan af!

LUCHT

# Inhoud

Voorwoord	9
Inleiding	13
<b>1 WAAROM ROMMELEN ZOVEEL MENSEN MET ETEN?</b>	<b>19</b>
Maatschappelijke en individuele veranderingen – Minder natuur, meer stress – De hele dag snacken en snaaien – Kant-en-klaarvoeding heeft een keerzijde – Angst – De invloed van nieuwe technologieën – Sociale media – Diëten verergeren het probleem – Gebrek aan karakter en doorzettingsvermogen?	
<b>2 DE BALANS-METHODE</b>	<b>43</b>
Wat zegt je innerlijke stem? – Positieve steun – De beste coach ben je zelf – Waarom een dieet niet werkt – Lijngericht eten – Extern eten – Emotie-eten – Het BALANS-stappenplan	
<b>3. BEWUSTZIJN</b>	<b>73</b>
Zo ontstaat emotie-eten – Van innerlijke criticus tot beste coach ooit – Zelfreflectie – Roep je onderbewuste te hulp – Onbewuste processen – Van onbewust naar bewust – Gewoonten veranderen – Maak gebruik van beloningen – De kracht van overtuigingen – Communicatie, omgevingsinteractie en dopamine – De familielij	

<b>4. AANDACHT</b>	137	<b>8. STIMULEREN</b>	365
Lichaamssensaties – Lichaamsbeeld – Zelfbeeld – Het brein – Stress – Stemming en voeding – Sleur en verveeling – Gevoelens en emoties – Gevoelsblindheid		Het veranderingsproces – Spijt achteraf: had ik maar – De resultaten – Waarden – Veranderen van gewoonten – Noodplan – Het werkt niet – To-feellijst	
<b>5. LOSLATEN</b>	185	Nawoord	401
Eenzaamheid voelen – Op zoek naar eenheid – Angst bewust worden – Staande blijven in een crisis – Omgaan met stress – Verwerken van pijn – Trauma's overkomen – Heb de moed om imperfect te zijn – Observeren en luisteren – De angst voor de angst loslaten – Jouw beloning		Bronnen	403
<b>6. ACCEPTATIE</b>	245	Dankwoord	431
Persoonlijkheidstrekken en emoties – Neuroticisme – Consciëntieusheid – Zelfsabotage – Zelfeffectiviteit – Zelfvertrouwen – Eigenwaarde – Zelfcompassie versus zelfvertrouwen – Zelfcompassie			
<b>7. NIEUWE GEWOONTEN</b>	295		
Je ideale leven voor je zien – Ultra bewerkt voedsel laten staan – Ken de gevolgen van overgewicht – Minimaliseer visceraal vet – Dit kun je beter vermijden – Een depressie begint in je darmen – Een zuinig motortje opvoeren – Setpoint – Genieten van eten – Het recept – Goede voeding – Ik heb geen tijd en geld – Houvast en structuur – De effecten van lichaamsbeweging – Fit-en-vitaal bewegingsschema			

‘Met de geest is het precies hetzelfde als met de maag: men moet van hem alleen maar dingen vergen die hij kan verwerken.’

WINSTON CHURCHILL (1874-1965)



# Voorwoord

**V**erstop je weleens een leeggegeten zak chips voor je partner onder in de prullenbak? Of ga je regelmatig naar de supermarkt om repen chocolade te kopen en terug te leggen, alsof jij ze niet hebt opgegeten? Vind je jezelf te zwaar en wil je afvallen? Heb je al een hele geschiedenis achter de rug met diëten en andere ingrijpende manieren maar lukt het je toch niet, omdat je voortdurend aan eten denkt en altijd trek hebt? Voor jou heb ik dit boek geschreven.

Je hoeft mij niet te vertellen hoe frustrerend het is, dat gerommel met eten. Ik heb het zelf ook jaren gedaan. Maar nu help ik als psycholoog dagelijks mensen die hun eetpatroon in balans willen brengen.

Je kunt er dus van loskomen: van emotie-eten.

Het is mijn overtuiging – zowel uit eigen ervaring als uit mijn praktijk – dat je een gezonde balans in je voedingspatroon niet vindt met behulp van diëten en dieetproducten. Die helpen niet. Wat wél werkt is dat je naar binnen keert. Dat je stapje voor stapje gaat zien wat je drijft tot eetbuien of juist tot hongeren. Wat maakt dat je die zak chips gedachteloos leeeget. En dat je gaandeweg nieuwe gewoonten ontwikkelt.

Om je daarbij te helpen heb ik *Eten zonder bodem* geschreven. Je leest hierin alles over de BALANS-methode die ik heb ontwikkeld op basis van wetenschappelijke onderzoeksresultaten, én mijn ervaringen als ervaringsdeskundige therapeut

met emotie-eten. De eerste stappen in de ontwikkeling van de BALANS-methode zette ik in 2008 toen ik een opleiding deed voor ervaringsdeskundige therapeuten. Het werd mij duidelijk dat je zo'n opleiding alleen kunt doen als je echt hebt afge-rekend met je eetproblemen. Tijdens deze opleiding leerde ik samen met andere ervaringsdeskundige therapeuten te kijken naar mijn innerlijke processen, mijn afweermechanismen, mijn pijnpunten, mijn rode knoppen, mijn gevoeligheden of zwakheden. Alles wat mij in het verleden zou hebben aange-zet tot emotie-eten kwam hier aan bod. En nogmaals moest ik door mijn innerlijke processen heen.

Het resultaat is dat ik een stevige therapeut kan zijn voor men-sen die tobben met eetproblemen. Ik heb het zelf al doorge-maakt, alle valkuilen gezien. Dat maakt dat ik snel tot de kern kom en gevoel heb bij wat de cliënt doormaakt. Dat brengt een gevoel van veiligheid en vertrouwen in de behandelkamer.

Tussen 2013 en 2015 legde ik het fundament voor de BA-LANS-methode door mee te werken aan een wetenschappelijk onderzoek naar de onbewuste patronen rondom emotie-eten en snackgedrag van V. Thewissen en S. Wouters. Door onder-zoek te doen bij een eigen populatie, met behulp van de Snack-impuls-app (deze is niet meer te downloaden, wel de informa-tie over dit onderzoek), leerde ik veel over onze gewoonten en omstandigheden die samengaan met snackgedrag en emo-tie-eten bij normaal functionerende mensen. Dit onderzoek werd afgerond in 2014-2015. Omdat we nu tien jaar verder zijn, ben ik opnieuw in de wetenschappelijke literatuur gedo-ken, op zoek naar nieuwe inzichten. De BALANS-methode is dus het resultaat van een lange weg van ervaren, verwerken, onderzoeken en studeren.

De BALANS-methode helpt je inzicht te krijgen in de patro-nen achter je eetgedrag. Je wordt je bewust van de momen-ten waarop je doorslaat. Je gaat de werking van zelfkritiek, de innerlijke criticus, herkennen. Want die criticus leidt tot een negatief gevoel, dat je weg gaat eten. En na een eetbui begin-nen de kritiek en het vervelende, gestreste en onrustige gevoel weer van voren af aan.

Herken je deze vicieuze cirkel? Al lezend in *Eten zonder bodem* zul je deze nog beter leren kennen en gaandeweg doorbreken. Want gewoonten die in langere tijd zijn opgebouwd, verander je niet van de ene op de andere dag.

Ik hoop dat *Eten zonder bodem* je ertoe aanzet om in je eigen tempo toe te werken naar meer balans en een gezonder eet-patroon



*Denk aan alle dingen die je hebt gedaan om van je snack-gedrag af te komen. Schrijf ze allemaal op. Van diëten, therapie, sporten, meditatie, alternatieve therapie tot persoonlijke ontwikkeling.*

*Wat heeft je geholpen beter met emotie-eten om te gaan?  
Wat hielp niet?*

*Ben je bereid te oefenen met de BALANS-methode om  
beter voor jezelf te zorgen?*

‘In het hart van elke winter zit  
een trillende lente, en achter  
de sluier van elke nacht zit een  
glimlachende dageraad.’

KAHLIL GIBRAN, LIBANEES-AMERIKAANS  
SCHRIJVER EN KUNSTSCHILDER (1883-1931)



# Inleiding

**J**e bent op zoek naar manieren om je leven in balans te houden. Met name op momenten dat het tegenzit en je je wibelig en kwetsbaar voelt en je terugvalt in jezelf verliezen in eten. Achter emotie-eten zitten diepere drijfveren dan een Bourgondische levensstijl en bezig zijn met je gewicht. Deze blijven verborgen als we er niet goed naar kijken. Pas als je het emotie-eten doorziet, kun je het veranderen. Zolang je niet weet welke voeding (de samenstelling ervan) je aanzet tot een eetbui, is het lastig die eetbui te voorkomen.

Na het volgen van een dieet kom je op termijn vaak meer aan dan je ervoor woog. Als je dat van tevoren had geweten, zou je een hoop tijd, geld en frustratie bespaard zijn gebleven. Lijnen helpt niet en jezelf een leven lang forceren is ook geen pretje. Om eindelijk balans te kunnen vinden is het allereerst belangrijk dat je er helemaal voor gaat. Dat betekent dat je gaat uitpluizen wat de reden is dat je jouw emoties weg eet.

- De stappen in de BALANS-methode geven je houvast om dat moeilijke proces door te gaan.

In mijn praktijkruimte ontvang ik meer mensen die van alles hebben geprobeerd en nog steeds tobben met eten. Het eerste wat belangrijk is, is dat ik naar ze luister. Zo krijgen we op tafel waar het echt om gaat. We houden ons niet aan protocollen tijdens de behandeling, omdat de cliënt er niet altijd bij gebaat is zo'n protocol te volgen. Ieder mens is anders. Dat vraagt om maatwerk. Met de BALANS-methode heb ik een manier

gevonden waarmee je kunt nagaan waar bij jou de kern van emotie-eten zit. Wat is de oorzaak? En wat houdt het in stand?

- Het grote voordeel is dat je dit boek op je eigen manier en tempo door kunt werken.
- Een schrift of een dagboek bijhouden tijdens je proces helpt heel goed om inzicht te krijgen in jezelf en de patronen in je eetgedrag.
- De oorzaken en triggers waardoor je emoties weg eet worden helder door de oefeningen.
- Maar vooral is je houding belangrijk: hoe help je jezelf door dit proces heen? Met veel kritiek en schaamte? Of door jezelf aan te moedigen en stil te staan bij de stappen die je al hebt gezet om emotie-eten niet meer nodig te hebben?

Je kunt het boek zo gebruiken:

- Door de stappen te zetten in de volgorde van het boek, of door te beginnen bij de stap die jou het meest aanspreekt.
- Uiteindelijk zal dit boek dienen als naslagwerk waarin je altijd terug kunt kijken op lastige momenten.

De volgorde waarin jij je stappen neemt is afhankelijk van de behoefte die je op dit moment voelt. Als je eraan toe bent om bij de een-na-laatste stap te beginnen (daar staan suggesties over voeding, gewoonten en bewegen) dan kun je dat doen. Elke keer het boek openslaan op een willekeurige bladzijde is ook een manier om jezelf te prikkelen.

In elk hoofdstuk vind je informatie, bewustzijnsoefeningen (visualisatie, focusoefeningen, meditatie), schrijf oefeningen en verhalen van mensen die ook worstelen met emotie-eten. Je kunt daarnaast gebruikmaken van informatie en oefeningen op [www.etenzonderbodem.nl](http://www.etenzonderbodem.nl) en je kunt de oefenformulieren downloaden van [www.nooitmeerpiekeren.nl](http://www.nooitmeerpiekeren.nl). De visualisaties op het Piekerpolikanaal op YouTube kunnen je door je proces

heen helpen, je vindt ze op: <https://www.youtube.com/piekerpoli>. Allemaal manieren waarop je zelf aan de slag kunt met het boek. Om je emotie-eten en snackgedrag te veranderen. Belangrijk hierbij is dat je jezelf niet forceert, maar je het juist vanuit een positief verlangen doet. Naar een aantrekkelijk leven met meer vriendelijke aandacht voor jezelf. Waarin je jezelf elke dag kunt vertrouwen en waarderen.

Door de schrijfp opdrachten te doen, ga je stapje voor stapje doorzien hoe jouw eetgedrag in elkaar zit. Misschien doe je genoeg inzichten op door alleen de tekst te lezen. Dat is net zo waardevol als wanneer je het meteen in je leven toepast. Voor iedereen werkt dat anders, er is geen goed of slecht tijdens jouw veranderproces. De praktijk wijst uit: linksom of rechtsom, je komt er wel.

Het gevolg van de kennis en inzichten die je opdoet, is dat je beseft dat je een keuze hebt om anders te handelen. Je vermijdt minder snel situaties waar je moeite mee hebt. Je doet dingen die je eng vindt met de angst als bondgenoot. Je zet jouw boosheid in als stuwende kracht om je doelen te bereiken. Je spreekt die leukerd aan en vraagt samen een kopje koffie te gaan drinken, ook al voel je je onzeker. Je maakt fouten zonder je zelfvertrouwen te verliezen. Kortom, je kunt leven op de manier die bij jou past. Zoals het oorspronkelijk bedoeld is. Stapje voor stapje begrijp je jezelf beter en behandel je jezelf vriendelijker.

Gezond eten en bewegen helpen je jouw emotionele leven in balans te houden zodat je niet grijpt naar troosteten. Aan het einde van elk hoofdstuk kom je een oefening tegen. De een is erop gericht dat je inzicht krijgt in je denkprocessen en de invloed daarvan op je emoties, de ander is bedoeld om je emoties beter te leren reguleren en verdragen. Sommige oefenin-

gen zul je prettig vinden, andere oefeningen niet. Zie vooral die laatste als een gedachte-experiment. Wat zeggen jouw gedachten tegen je dat je die oefening niet wilt doen? Dit is nuttige informatie om patronen te doorzien.

Tijdens het lezen schrijf jij je eigen boek: een handleiding van het leven dat je wilt leven en hoe je dat bereikt. Er is niemand die jou kan vertellen hoe je je leven moet leven. Alleen jij kunt dat.

Gaat het jou met behulp van dit boek lukken om minder te rommelen met eten? Om op een gezonde manier met jezelf en daaruit voortvloeiend met voeding om te gaan?

---

?

*Wat zou je graag bereikt hebben als je dit boek uitgelezen hebt?*



‘Pijn die wordt ontkend  
of genegeerd, wordt  
angst of haat.’

KAILASH SATYARTHI, WINNAAR VAN  
DE NOBELPRIJS VAN DE VREDE 2014 (1954)



# 1. Waarom rommelen zoveel mensen met eten?

**W**e staan zelden stil bij ons eetgedrag, zoals waarom we bepaalde dingen lekker vinden en we voor ander voedsel onze neus ophalen. Onbewust eten we elke dag brood, drinken we melk of eten we aardappelen. 's Avonds zitten we met een schaal bitterballen voor de buis en grijpen we ineens mis. De schaal is leeg voordat we er erg in hadden. Zo slaan we onbewust kilo's op. We zijn ons er niet van bewust dat ons eetgedrag samenhangt met gewoonten en culturele tradities. We worden steeds ouder, dankzij goede voeding en ontwikkeling van de geneeskunde. Toch lijden we in de westerse wereld ook aan ziekten die samengaan met onze levensstijl: onze eet- en drinkgewoonten, verslavingen, veel zitten en stress.

Welvaartsziekten zie je zelden in de Blue Zones, waar mensen heel oud worden. Wat Okinawa (Japan), Loma Linda (Californië), Nicoya (Costa Rica), Ikaria (Griekenland) en Sardinië (Italië) met elkaar delen is dat de gemeenschap verbonden is. Het voedsel is vers en komt niet uit de fabriek. Ze hebben dagelijkse gewoonten zoals: lichaamsbeweging, tuinieren, sport en spel. Elke dag wordt als waardevol gezien. Er zijn momenten waarbij het hoofd tot rust komt door meditatie, yoga en rusten. De inwoners eten nooit te veel, zijn matig met alcohol, roken niet en hebben geen overgewicht. Een waardevol soci-

aal leven zorgt voor een levenslange gezondheid. Iedereen telt mee en iedereen blijft actief.

Hun manier van leven is precies het tegenovergestelde van wat wij hier doen. Wij eten te veel, bewegen te weinig en we zijn het gezamenlijke en verbindende in onze samenleving kwijtgeraakt. We zijn ons er niet van bewust dat juist onze gewoonten ervoor zorgen dat we de gezonde balans zijn kwijtgeraakt. Eten is voor jou een beladen thema, maar je bent echt niet de enige. In dit hoofdstuk belicht ik een aantal aspecten van onze westerse samenleving die ertoe leiden dat veel mensen een ongezonde relatie hebben met voeding.



*Als we kijken naar de gewoonten die de mensen hebben in de Blue Zones, welke gewoonten heb jij ook?*

*En welke gewoonten heb je niet, maar zou je wel willen hebben?*

## **MAATSCHAPPELIJKE EN INDIVIDUELE VERANDERINGEN**

In het ontstaan van eetproblemen spelen behalve onze manier van leven ook maatschappelijke en individuele factoren mee. Verwachtingen uit je gezin, je vriendengroep, je werk, je sportclub, je omgeving, we moeten allemaal een manier vinden om daarmee om te gaan. Dat is niet altijd makkelijk, zeker niet omdat de samenleving razendsnel verandert: wat twintig, tien of vijf jaar geleden normaal gevonden werd, is nu ouderwets of achterhaald.

Het is met name belangrijk hoe we omgaan met emoties, met de tegenslagen die we te verwerken krijgen, in welke mate we onszelf kunnen zijn en welke uitlaatkleppen we hebben. Er wordt veel van ons verwacht. Als dromerig kindje gaan we naar school en leren we hoe we moeten rekenen, waar welke landen liggen en hoe we moeten lezen en schrijven in verschillende talen. De prestatiedruk en frustraties die kinderen en jongeren ervaren, leven ze al snel onderling op elkaar uit in de vorm van pesten.

Wat we niet leren is wie we zijn, wat onze innerlijke waarden zijn of waar we ons voldaan en gelukkig bij voelen. Omgaan met moeilijke situaties en verlies, faalangst en piekeren, gevoelens en emoties... dat zit allemaal niet in ons lespakket. Terwijl toch elk mens in zijn leven met problemen te maken krijgt.

Als we emotioneel in de knoop raken, zijn we geneigd ons terug te trekken of juist een ander te claimen. De meesten van ons hebben niet geleerd om openlijk hun kwetsbare gevoelens te laten zien. Maar als we ze negeren, gaan onze emoties ons in de weg zitten. Er is iets nodig om ze te temperen. We kunnen ze wegduwen door te eten, piekeren, hard werken, fantaseren, masturberen, sporten, roken, gokken, van de ene in de andere relatie stappen en ga zo maar door. Dit zijn allemaal manieren om onszelf niet te hoeven zien.

Hoe hoger de verwachtingen, hoe hoger de druk die we ervaren en hoe groter de kans is dat we het contact met onze gevoelens kwijtraken.

Hoever we ook terugkijken in de geschiedenis, elke periode had zo zijn uitdagingen. Elke rol bracht wel een bepaalde mate van stress met zich mee. In de afgelopen eeuw is er veel ver-

anderd in de manier waarop we leven en hoe we met elkaar omgaan. Wanneer situaties anders lopen dan je gewend bent, of mensen zich anders gaan gedragen, verlies je het gevoel van veiligheid. Je weet niet wat je kunt verwachten en hoe je je daarop kunt voorbereiden. We hoeven alleen maar terug te denken aan de coronacrisis en de lockdowns, dan weten we precies welk effect onzekerheid over de toekomst en sociale isolatie op ons heeft.

Zo hebben we elke dag onze uitdagingen. Een promotie op het werk. Ga ik slagen voor mijn studie? Blijft mijn partner bij me? Hoe zien mijn financiën eruit? Hoor ik erbij? Ben ik goed genoeg?

De veranderende rollen van mannen en vrouwen hebben geleid tot verschuivingen in hun persoonlijkheidstrekken, in hun gedrag en in hoe zij over zaken denken. De veranderingen hebben ertoe geleid dat we gelijkwaardig met elkaar omgaan, meer keuzes hebben in hoe we ons leven willen invullen en met wie. Vrouwen richten zich meer dan vroeger op competitie en het bereiken van beroepsmatig succes, heel iets anders dan de traditionele rol die ze eerder vervulden.

De traditionele rollen waren ook stressvol, maar in tegenstelling tot nu konden mensen vroeger hun stress en emoties reguleren door handwerk en zwaar fysiek werk. Het leeftempo was lager en mensen hadden meer rust aan hun hoofd, minder prikkels. Eten en andere verslavende middelen waren schaars. Bij mannen en vrouwen zien we dat de opgedrongen rol is afgeworpen en de nieuwe rol met veel kracht wordt geleefd.

Zo blijven we wereldwijd in beweging. Grote veranderingen in korte tijd komen echter niet tot stand zonder stress, tegenstellingen en conflicten. En elke generatie heeft wel te maken

met één of meer crisissen. Of het nu gaat om oorlog, corona, maatschappelijke onrust of een persoonlijke crisis, het levert ons onzekerheid en stress op.

Vaak proberen we deze stress op te lossen door controle op de situatie te krijgen. We gaan nadenken en oplossingen bedenken, maar zo blijven we vastzitten in een oneindige stroom aan gedachten waar we geen vat meer op krijgen.

Boven op de combinatie van veranderende omstandigheden en leven onder grote druk, krijgen we dan ook nog eens te maken met een gevoel van zinloosheid en vertwijfeling. We kiezen uit de talloze oplossingen die worden geboden om hiermee om te gaan: een volgende grandioze ontdekking, een geweldige ervaring en niet te vergeten het volgende spectaculaire dieet met bijpassende avontuurlijke levensgewoonten. We proberen dus onze emoties te controleren door oplossingen te bedenken en onszelf bezig te houden met oorzaak-gevolgdenken. Zo blijven we bezig in ons hoofd, maar laten de gevoelens niet toe, laat staan dat we ze ervaren. Steeds weer blijken de geboden oplossing en rigoureuze andere lifestyle ons niet de hulp te bieden waar we op hoopten. Omdat we het niet vol kunnen houden.

Wat overblijft is een enorm gevoel van onmacht om vrede te vinden met onszelf en onze gevoelens. Emoties hopen zich op en we begrijpen ze niet. Dit alles komt samen met veranderde eetgewoonten en het westerse schoonheidsideaal (slank en strak). We eten ultra bewerkt voedsel – wat ook niet meehelpt omdat het onze emoties negatief beïnvloedt en daarbij zeer verslavend is. Emotie-eten biedt dan uitkomst. Niet zo gek dat je niet kunt stoppen met eten.

## Wereldwijd emotie-eten

Misschien denk je er weleens over om deze hectische manier van leven los te laten en te verhuizen naar een ander land of zelfs een ander continent, zodat je meer tijd voor jezelf hebt? Het probleem is dat je jezelf meeneemt.

Meta-onderzoek van Kolar uit 2016 laat bovendien zien dat emotie-eten niet langer alleen een probleem is van de westerse, geïndustrialiseerde landen. Het komt over de hele wereld net zo vaak voor als hier. Zij beoordeelden zeventien grote studies uit Argentinië, Brazilië, Chili, Colombia, Mexico en Venezuela waaruit bleek dat eetstoornissen daar vrij normaal zijn. Dit geldt vooral voor boulimia nervosa en BED (binge-eating disorder). Het percentage ligt er zelfs hoger dan in westerse, geïndustrialiseerde landen. Ook anorexia nervosa neemt toe in deze contreien. Studies die sinds de jaren tachtig zijn gedaan in landen zoals China, Zuid-Korea, India en Zuid-Afrika laten zien dat anorexia ook daar voorkomt (Keel & Klump, 2003). En Pike toonde in 2014 aan dat eetstoornissen in Arabische en Aziatische landen zijn toegenomen.

Afrika dan? Bennett en collega's onderzochten 668 vrouwelijke studenten in Ghana in het jaar 2004. De jonge vrouwen die anorexia nervosa hadden, gaven tijdens deze studies als redenen aan dat ze met behulp van een dieet gewicht wilden verliezen. De conclusie van het onderzoek was overigens dat anorexia nervosa in Ghana niet veroorzaakt wordt door beelden van slanke vrouwen in films en media. Redenen die de jonge vrouwen opgaven voor hun eetstoornis waren dat ze gedreven werden vanuit religieuze motieven, stress hadden en een dieet volgden als bewijs van zelfbeheersing.

De conclusies liggen voor de hand: crisissen, competitie, conflicten, rolveranderingen, zelfcontrole, religie en stress zijn triggers voor emotie-eten.



*Denk terug aan momenten in je leven dat je ontevreden over jezelf was omdat je keek naar anderen die het beter leken te doen dan jij. Ze waren bijvoorbeeld slimmer, talentvoller, socialer, slanker, molliger, mooier of lelijker.*

*Welk effect had het jezelf vergelijken met anderen op jou?*

## MINDER NATUUR, MEER STRESS

Behalve dat maatschappelijke veranderingen onrust met zich meebrengen, waardoor het aantal mensen groeit dat (aangestuurd door emoties) te veel en ongezond eet, speelt ook de plek waar je woont daarbij een rol. We weten dat de natuur een positieve invloed heeft op onze stemming: een groene omgeving betekent eten en drinken. De oase in een woestijn heeft niet alleen aantrekkingskracht door zijn schoonheid. Het staat symbool voor het verschil tussen leven en dood.

Een betonnen stad heeft iets weg van een woestijn. Zeker als we naar verwaarloosde buurten kijken. De aftakeling, stank en viezigheid, we worden daar niet vrolijker van. Het is mogelijk dat ze ons gevoel van schaarste aanspreken, waardoor we meer gaan eten dan wanneer we in een groene omgeving zijn waar overvloed heerst.

Mede hierom is de aanwezigheid van groene, goed verzorgde parken in een stad van groot belang. Ze bevorderen onze ontspanning en ons gevoel van welzijn.