

Essen und Psyche

Wie unzählige Faktoren unser Essverhalten bestimmen und warum Sie künftig genau überlegen sollten, wie und wo Sie Ihr Essen aufbewahren

Essen und Trinken hält bekanntlich Leib und Seele zusammen, doch wenn der Hunger in unserem Herzen sitzt, dann übernehmen die Gefühle das Kommando und bestimmen, was und vor allem wie viel auf dem Teller landet. Oder haben Sie etwa noch nie aus Langeweile, Frust oder Stress gegessen?

■ TEXT: MAG. LAURA MILOJEVIC

Früh übt sich ...

Die Verknüpfung zwischen Essen und Gefühlen beginnt bereits an der Mutterbrust: Das Stillen festigt nicht nur das Band zwischen Mutter und Kind, sondern stellt auch die erste Verbindung zwischen Nahrungsaufnahme und Geborgenheit, Sicherheit und emotionalem Genährt-Werden her. Aufgrund von angeborenen Geschmacksvorlieben und -abneigungen kann man bereits bei Neugeborenen bestimmte Gefühlsreaktionen auslösen: Süße Geschmacksreize lassen Neugeborene positiv reagieren, während ein Tropfen einer sauren oder bitteren Flüssigkeit eine emotional negative mimische Reaktion verursacht. Das Essen beeinflusst also unseren emotionalen Zustand, umgekehrt wirken sich Emotionen auf unser Essverhalten und die Geschmackswahrnehmung aus. Für gewöhnlich steigert

Freude den Appetit und verbessert den Geschmack der Speisen, bei Trauer hingegen nimmt unsere Essmotivation ab und die Speisen schmecken weniger gut. Ebenso führt starker Stress oder Angst zu körperlichen Reaktionen, die mit Nahrungsaufnahme und -verwertung nicht bzw. nur sehr schlecht vereinbar sind, wie z. B. Drosseln der Verdauungstätigkeit und verzögerter Blutzuckerabbau.

Wenn Essen mehr als nur den Hunger stillen soll ...

Dennoch versuchen viele Menschen gerade in Zeiten von Stress, Frust oder Trauer ihre emotionale Befindlichkeit mit Essen zu regulieren, vor allem, wenn sie schon früh gelernt haben, dass Essen zur Belohnung, Ablenkung oder Entspannung

eingesetzt werden kann. Diese Kopplung von Reizen (z. B. bestimmte Speisen, Gerüche oder Umgebungsfaktoren) und Gefühlen ist meistens erlernt und kann zum Teil durch die sogenannte „klassische Konditionierung“ erklärt werden. Lebensmittel, die wir aus emotionalen Gründen essen, haben für uns eine besondere Bedeutung, wobei nicht das Essen selbst wichtig ist, sondern das Gefühl, das es uns vermittelt: die liebevolle Fürsorge der Mutter, die uns unsere Lieblingsesspeise gekocht hat, als wir krank waren; die Wärme und Geborgenheit bei den Großeltern, wo sonntags immer groß aufgetischt wurde; der Stolz in den Augen des Vaters, der unsere guten Noten mit einem Riesenbecher Eis belohnt hat; die Trost spendende Freundin, die uns bei Liebeskummer immer mit sündteuren Pralinen verwöhnt hat. Das Essen ist hier mit ganz bestimmten Erfahrungen und Gefühlen verknüpft worden. Wenn wir in späteren Jahren Bestätigung oder Trost suchen, krank sind oder uns nach Geborgenheit sehnen, dann versuchen wir auch als Erwachsene immer noch, durch Essen genau diese Gefühle



FOTO: © STOCKCREATIONS - FOTOLIA

in uns wach zu rufen. Der Versuch, negative Gefühle mit Essen zu bewältigen, ist an sich nichts Ungewöhnliches. Jeder von uns hat im Laufe seines Lebens eine Präferenz für bestimmte Lebensmittel in emotional herausfordernden Situationen entwickelt und versucht dadurch, das seelische Gleichgewicht wiederzuerlangen. Emotionales Essverhalten kommt bei den meisten Menschen immer wieder einmal vor. Problematisch wird es erst, wenn Essen die einzige Bewältigungsstrategie ist, um schwierige Gefühle zu regulieren, und sich danach auch noch Schuld- und/oder Schamgefühle dazugesellen. Dann kann sich aus dem anfänglichen Kummerspeck ein gesundheitlich bedenkliches Übergewicht oder gar eine ausgeprägte Essstörung entwickeln.

Denn sie wissen nicht, was sie tun ...

Wer jetzt von sich behauptet, nur zu essen, wenn er hungrig ist, und immer aufzuhören, sobald er satt ist, unterliegt mit hoher Wahrscheinlichkeit einem Irrtum. Unsere Wahrnehmung beim Essen lässt sich nur allzu leicht manipulieren, da unzählige äußere wie auch innere Faktoren unser Essverhalten bestimmen, wobei uns vieles davon gar nicht bewusst ist.

Brian Wansink, ein amerikanischer Professor für Marketing und Ernährungswissenschaften, untersucht in seinem Forschungslabor psychologische Faktoren der Nahrungsaufnahme und wie sich die subtilen Tricks der Lebensmittelindustrie auf unser Essverhalten auswirken.

Supermarkt – der geheime Verführer

Das reichhaltige Angebot unserer prall gefüllten Supermärkte mit „2 für 1“-Aktionen, günstigen Familienpackungen und XXL-Portionen verleitet förmlich zum Überessen, denn diese Neigung hat uns Mutter Natur mitgegeben: Je mehr Nahrung verfügbar ist, umso mehr essen wir. Evolutionsbiologisch hat dieses Verhalten absolut Sinn gemacht, schließlich mussten unsere Vorfahren für die wiederkehrenden Hungerphasen Reserven anlegen. Im heutigen Schlaraffenland wird uns dieses „Vorsorgeverhalten“ zum Verhängnis. Die immer größer werdenden Portionen machen es uns außerdem schwerer einzuschätzen, was einer normalen Portion

entspricht, wobei dies auch für Speisen in Restaurants oder für Getränke und Popcorn im Kino gilt. Unser Gehirn interpretiert z. B. eine Pizza – egal welcher Größe – als eine Portion, selbst wenn zwei Personen davon satt werden könnten. Brian Wansink hat festgestellt, dass sich die größere Auswahl sogar rein auf die Farben beziehen kann: Wurden Süßigkeiten mit identem Geschmack, aber in verschiedenen Farben angeboten, aßen die Probanden mehr davon als jene, denen die Süßigkeiten nur in einer Farbe serviert wurden.

Aus den Augen, aus dem Sinn

Diese Redewendung gilt auch beim Essen: Ist Nahrung weder in Sicht- noch in Reichweite, essen wir weniger, weil wir weitaus seltener daran denken. Stehen die Süßigkeiten in einer durchsichtigen Schüssel direkt auf unserem Schreibtisch, greifen wir öfter zu. Je leichter sie verfügbar und direkt sichtbar sind, umso mehr essen wir.

Die gleichen Süßigkeiten in einer undurchsichtigen Schüssel serviert reduzieren die Wahrscheinlichkeit zu naschen, und wenn wir dafür extra aufstehen müssen, weil die Schüssel nicht in Reichweite, sondern im Kasten oder gar in einem anderen Zimmer steht, dann essen wir noch viel weniger davon.

In seinen Untersuchungen kam Brian Wansink zu dem Ergebnis, dass wir täglich (größtenteils unbewusst!) bis zu 200 Entscheidungen allein bezüglich unserer Nahrungsaufnahme treffen. Unserem Gehirn fällt es dabei verständlicherweise leichter, den kulinarischen Verführungen zu widerstehen und innerlich „Nein“ zu sagen, wenn es nicht ständig damit konfrontiert wird.

Für den Alltag bedeutet das: Süßigkeiten und Knabbereien verstauen Sie am besten in einer undurchsichtigen Dose/Schachtel im Küchenkasten, während Sie Obst oder klein geschnittenes Gemüse

in durchsichtigen Schüsseln direkt vor sich am Bürotisch oder zu Hause gut sichtbar am Küchentisch oder im Wohnzimmer platzieren.

Achtloses Essen sorgt für Extrakalorien

Ablenkung durch Zeitunglesen, Fernsehen oder den Computer kann dazu führen, dass wir zwar nebenbei essen, unser Gehirn dies aber nicht wirklich registriert und daher die kognitive Kontrolle beim Essen fehlt. Wir essen achtlos, bis der Teller leer ist, haben anschließend jedoch nicht das Gefühl, satt zu sein. Ablenkung kann somit ebenfalls zum Überessen führen, vor allem, wenn zusätzlich negative Gefühle im Spiel sind. Ein Forschungsteam der Universität Würzburg hat letztes Jahr in einer Studie festgestellt, dass leicht depressive oder frustrierte Menschen beim Ansehen von traurigen Szenen in einem Film die Aufmerksamkeit viel stärker auf den Film als aufs Essen richten.

Vor allem konnten diese Studienteilnehmer den Fettgehalt der angebotenen Nahrung nicht mehr richtig bewerten. Wer beim Fernsehabend dennoch etwas Knabbern oder Naschen will, aber unkontrolliertes Essverhalten vermeiden möchte,

→



FOTO: © SUBBOTINA ANNA - FOTOLIA

„ Wer von sich behauptet, nur zu essen, wenn er hungrig ist, und immer aufzuhören, sobald er satt ist, unterliegt mit hoher Wahrscheinlichkeit einem Irrtum. „



Schlank mit Kneipp®

Mit Freude und Wohlbefinden in ein leichteres Leben

Die Anzahl jener, die mehr oder weniger erfolgreich versuchen, abzunehmen, ist groß – die Nachfrage nach effektiven Abnehmprogrammen ebenso. Bereits zahlreiche Kneipp-Aktiv-Clubs haben daher Schlank-mit-Kneipp®-Trainer ausbilden lassen und bieten die 10-teiligen Schlank-mit-Kneipp®-Kurse sehr erfolgreich an. Durch dieses attraktive Angebot konnten sie nicht nur zahlreiche Abnehmwillige auf ihrem Weg zu einem leichteren Leben begleiten, sondern auch neue Vereinsmitglieder gewinnen. „Schlank mit Kneipp®“ arbeitet auf der Basis einer Selbsthilfegruppe, die Trainer sind Moderatoren, die Ernährungsthemen mit den Gruppenteilnehmern erarbeiten.

Schlank mit Kneipp® ist weit mehr als ein modernes und wissenschaftlich belegtes Gewichtsreduktionsprogramm:

- ▶ Im Rahmen eines 2-teiligen Ausbildungskurses werden die zukünftigen Trainer intensiv auf ihre Arbeit in der Gruppe vorbereitet – dabei stehen neben theoretischen Inputs auch viele praktische Übungen am Programm.
- ▶ Die umfassenden Trainerunterlagen (u.a. Trainermanual, Charts, Spiele) helfen, das Thema „Gesunde Ernährung“ auch auf lustige und spielerische Art und Weise an andere heranzutragen und bilden die methodische und inhaltliche Basis.
- ▶ Auf das Thema „Essen & Psyche“ wird besonders großer Wert gelegt – im Ausbildungsschwerpunkt „Emotionale Seite des Essens“ beschäftigen sich die Teilnehmer u.a. intensiv mit dem Unterschied zwischen emotionalem und psychischem Hunger; auch der Freude und dem Wohlbefinden beim Abnehmen wird viel Platz eingeräumt.
- ▶ Das Einbeziehen aller 5 Kneipp-Säulen macht das Schlank-mit-Kneipp®-Programm in puncto Effizienz und Nachhaltigkeit unschlagbar.

▶ Die Kursteilnehmer sind motiviert, Bewegung zu betreiben und lernen, wie sie langfristig ihre Ernährung umstellen können. Sie nehmen ganz ohne Hungergefühl im Durchschnitt zwischen 4 und 12 Kilogramm ab und sind einfach gut drauf!

▶ Es macht sehr großen Spaß, Trainer zu sein, die eigenen Erfahrungen mit anderen zu teilen und fundierte Unterstützung beim Abnehmen anbieten zu können.

Schlank-mit-Kneipp® – Ausbildungsseminare für zukünftige Trainer/innen 2014/2015:

**14., 15. u. 22. Nov. 2014 (Teil 1 + 2),
Klagenfurt (K)**

**20., 21. u. 28. Feb. 2015 (Teil 1 + 2),
Kirchberg/Wechsel (NÖ)**

Referenten: Projektleiterinnen Mag. Waltraud Ruth und Mag. Brigitte Haiden, Ernährungsmediziner und Kneipparzt, Facharzt für innere Medizin Prim. Dr. Meinrad Lindschinger, Ernährungswissenschaftlerinnen Mag. Gerit Fischer, Mag. Martina Tischer, Wirtschaftsleiterin und Köchin Johanna Marbler

Kursgebühren (für Teil 1 + 2):

€ 300,- / € 150,- (wenn im Club bereits SMK-Trainer ausgebildet wurden), davon Selbstbehalt € 100,-

Die beiden Trainer-Kurswochenenden müssen hintereinander absolviert werden. Im Ausbildungskurs eingebettet findet eine „Mustergruppe“ mit 2 aufeinanderfolgenden Einheiten unter der Leitung von Johanna Marbler statt, damit die zukünftigen SMK-Trainer direkt Einblick in die praktische Gruppenarbeit bekommen.

Teilnehmer: Menschen mit Ernährungswissen, die bereit sind und sich zutrauen, mit einer Gruppe auf Selbsthilfegruppenbasis zu arbeiten. Gesundheitsberufsausbildung ist vorteilhaft, aber nicht Voraussetzung.

Information & Anmeldung:

Österr. Kneippbund, Bundessekretariat
Tel.: 0 38 42 / 2 17 18 12
E-Mail: leoben@kneippbund.at



sollte sich vorher bewusst eine kleine Portion anrichten, anstatt sich mit einem ganzen Sackerl Chips oder einer Tafel Schokolade zum Fernseher zu setzen.

Das Gehirn entscheidet über Lust oder Frust beim Essen ...

Wissenschaftler kommen in den letzten Jahren immer mehr zu der Erkenntnis, dass – unabhängig vom Körperbedarf und den tatsächlichen Hunger- und Sättigungssignalen – vor allem unser Appetit entscheidet, wie viel wir essen und ob wir weiteressen, obwohl wir rein körperlich gesehen längst satt sind. Der Appetit wird dabei sehr stark von unseren Gefühlen beeinflusst: Wir essen, weil wir frustriert, gelangweilt oder einsam sind, aber auch aufgrund von positiven Gefühlen, z.B. weil man gerade in netter Gesellschaft beisammen sitzt und das Essen deswegen besonders gut schmeckt.

Die entscheidende Schaltstelle in unserem Gehirn dürfte das Belohnungszentrum sein, das in ständigem Austausch mit unseren Gefühls- und auch Stresszentren steht. Ein leckeres Gericht führt im Belohnungszentrum zur Ausschüttung des Neurotransmitters Dopamin, was nicht nur ein angenehmes Wohlbefinden bewirkt, sondern uns gleichzeitig motiviert, noch mehr davon zu essen bzw. genau diese Speise immer wieder zu essen. Ob und wie sehr wir das Essen genießen, hängt also vom Glücksbotsstoff Dopamin ab. Neurowissenschaftler haben allerdings festgestellt, dass das Belohnungszentrum von stark übergewichtigen Menschen ganz anders reagiert als bei Normalgewichtigen.

Aufgrund des täglichen Überangebots an hochkalorischer Nahrung stumpft das Belohnungszentrum ab, sodass die befriedigende Wirkung ausbleibt. Während die Vorfreude beim Ankündigen von besonders schmackhaften Speisen stärker war als bei Normalgewichtigen, mussten die übergewichtigen Probanden viel mehr essen, um in etwa das gleiche Glücksgefühl zu erreichen bzw. überhaupt eine Befriedigung durchs Essen zu spüren. Die einzig wirksame Strategie, um das Belohnungszentrum wieder zu sensibilisieren, war ein zeitweiliger völliger Verzicht auf bestimmte Lieblings Speisen. Nach einer gewissen Karenzphase stellte sich das Sattheitsglück bereits bei kleineren Mengen wieder ein.

Dauerstress als Ursache für Übergewicht?

Auch deutsche Hirnforscher gehen davon aus, dass Fettleibigkeit hauptsächlich im Kopf entsteht, nämlich durch veränderte Stoffwechselsignale aufgrund des heutigen Dauerstresses: ausgelöst z. B. durch berufliche Überforderung und den damit oft einhergehenden Existenzängsten, Freizeitstress oder Einsamkeit. Die Hypothese der Wissenschaftler sei, dass manche Menschen so veranlagt sind, dass sie Stress und negative Gefühle nur durch vermehrtes Essen bewältigen können. Um die Stresstoleranz zu verbessern, sind einerseits Methoden zur Stressbewältigung erforderlich, andererseits ist es wichtig, eine bewusste Aufmerksamkeit beim Essen zu erlernen, um das eigene Essverhalten zu durchschauen und dadurch typische Essfallen vermeiden zu können.



Das Belohnungszentrum von stark übergewichtigen Menschen reagiert ganz anders als bei Normalgewichtigen.

Emotionalem Essverhalten mit Achtsamkeit begegnen

Im Vordergrund steht also nicht die schnelle Gewichtsabnahme, die im Gehirn wegen des Kalorienmangels erst recht wieder für Stress sorgt, sondern das Ziel ist eine langfristige Entkoppelung der unbewussten Verknüpfung von belastenden Situationen, negativen Emotionen und gesteigertem Essverhalten in Kombination mit einer effektiven Methode zur Stressreduktion. Wer sich nun fragt, wie man all das unter einen Hut bringen soll, dem sei das „Achtsame Essen“ empfohlen. Es handelt sich dabei um einen neuen Ansatz zur Gewichtsregulation, der sowohl wirksame Strategien zur Stressreduktion liefert, als auch die emotionalen Aspekte beim Essen berücksichtigt und in Europa erst jetzt langsam bekannter wird. Einen ausführlichen Artikel über das Thema „Achtsam Essen“ lesen Sie in einer der nächsten Ausgaben der Kneipp-Zeitschrift! ■

Prof. Hademar Bankhofer

Lecker und gesund

Meine besten Rezepte mit den 50 gesündesten Lebensmitteln

Bassermann Verlag
144 Seiten, gebunden, Preis € 9,99
ISBN 978-3-8094-3198-5



Gesundheit kann man essen – die richtigen Lebensmittel helfen, Krankheiten vorzubeugen und zu heilen. Sie steuern unsere Lebensenergie und beeinflussen unser Aussehen. In seinem neuen Buch beschreibt Prof. Bankhofer die Wirkungen der 50 gesündesten Lebensmittel und liefert dazu jeweils vier Rezepte. Die Gerichte fürs Frühstück, zum Mitnehmen für Berufstätige, fürs Mittag- und fürs Abendessen sind nicht nur einfach zuzubereiten, sondern schmecken zudem hervorragend – schließlich gehört auch der Genuss zum Wohlfühlen dazu.

Er ist heute einer der führenden Medizin-Publizisten für die Themen Prävention, Naturarzneien, Hausmittel und gesunde Ernährung. Zahlreiche Bücher, in denen Prof. Bankhofer sein umfassendes Wissen über gesundheitsrelevante Themen einer breiten Leserschaft zugänglich gemacht und auch komplexe medizinische Probleme verständlich erklärt hat, haben ihn zum Bestsellerautor gemacht. Nicht nur Leser in Österreich, Deutschland und der Schweiz schätzen seine Ratschläge, auch in vielen anderen Ländern, wie z. B. in Finnland, Frankreich, Russland, Holland und China, lesen Menschen seine Werke und profitieren von den darin enthaltenen Informationen und Empfehlungen.

In seinem neuen Werk informiert Prof. Bankhofer über die 50 gesündesten Lebensmittel von A – Z. Sie erfahren dabei nicht nur viel Wissenswertes über Inhaltsstoffe, Nährwerte sowie gesundheitliche Wirkungen und Anwendungsbereiche von Äpfeln, Beeren, Eiern, Lauch, Reis, Sauerkraut, Tomaten, Zucchini & Co., sondern finden zusätzlich köstliche Rezepte für die Mahlzeiten des Tages. Auch viele andere wertvolle Informationen und Tipps wie etwa kleine Fitnessübungen für zwischendurch, Tipps rund um einen erholsamen Schlaf, ein fittes Gehirn und die Verbesserung Ihrer Befindlichkeit sowie Interessantes zum gesunden Trinken unterstützen Sie beim Gesundbleiben und -werden.

„Die Küche ist für mich die größte und schönste Apotheke, randvoll mit Lebensmitteln, aus denen Sie jeden Tag gesunde Köstlichkeiten zaubern können“, sagt Prof. Bankhofer, der mit seinem Buch auch beweisen will, dass Gesundes köstlich munden kann: „Das muss auch so sein. Zum Gesundbleiben gehört nämlich auch der sinnliche Genuss des Essens.“

Sie möchten mehr darüber erfahren, wie Sie Ihre Küche optimal als Apotheke der Köstlichkeiten nutzen können?

Dann bestellen Sie um nur € 9,99 (zzgl. Versand) ein Exemplar des Buches, das nicht nur informativ, sondern mit rund 150 Farbfotos auch besonders anschaulich gestaltet ist (erhältlich u.a. bei der Service Kneippbund GmbH, siehe S. 46).