

Iss, wonach dein Herz verlangt

Wie und was Menschen essen, verrät Forschern vieles über deren Gefühlshaushalt: Denn unseren Speiseplan regieren vor allem – die Emotionen.

TEXT: MICHAEL MACHT | ILLUSTRATIONEN: GINA GORNY

An manchen Tagen zieht der Kühlschrank Hannah magisch an. Dann gibt es für die 23-Jährige kein Halten mehr: Sie muss einfach hin, die Tür aufreißen, blind hineingreifen – und essen. Hannah leidet unter Essanfällen. Mehrmals in der Woche verschlingt sie Berge von Nahrungsmitteln, manchmal mehr als 6000 Kilokalorien am Tag. Sie isst und isst und vergisst dabei alles um sich herum.

Im Unterschied zu Patientinnen mit Bulimie versucht Hannah nach einer Attacke nicht, der drohenden Gewichtszunahme entgegenzuwirken – etwa durch Erbrechen. Die junge Frau erfüllt damit die diagnostischen Kriterien einer Binge-Eating-Störung. Die Folge: Hannah ist fettleibig. Bei 1,68 Meter Größe wiegt sie knapp 120 Kilogramm.

Essen dient in erster Linie einem biologischen Zweck. Es versorgt den Körper mit Energie und essenziellen Nährstoffen. Doch ist das sicher nicht der Grund dafür, warum Hannah regelmäßig so viel in sich hineinstopft. Vielmehr spielen Gefühle bei der Regulation unseres Essverhaltens eine Schlüsselrolle. Sie helfen

uns ein Problem zu lösen, vor dem der »Allesfresser« Mensch nun einmal steht: aus der Vielfalt des Nahrungsangebots die passende Mahlzeit auszuwählen.

Durch Speisen ausgelöste emotionale Reaktionen lassen uns blitzschnell entscheiden, welche Nahrung wir benötigen, welche gut und verträglich ist und welche nicht. Ekelgefühle verhindern zum Beispiel, dass potenziell gefährliche Stoffe in den Körper gelangen.

Liebe geht durch den Magen

Essen und Gefühle sind aber noch auf anderer Ebene eng miteinander verknüpft. Bei allen Säugetieren ist Nahrungsaufnahme von Geburt an mit sozialer Zuwendung verbunden – mit der Erfahrung von Geborgenheit und Liebe. Da scheint es kaum verwunderlich, dass wir häufig auch zu dem Zweck essen, unser emotionales Gleichgewicht wiederherzustellen und uns einfach gut zu fühlen.

Die Erforschung des emotionalen Essverhaltens geht ursprünglich auf die deutsche Ärztin und Psychoanalytikerin Hilde Bruch (1904–1984) zurück, die in den 1930er Jahren in die USA emigrierte. Ihr zufolge nehmen Menschen in Krisensituationen vermehrt Nahrung zu sich, weil dies ihre schlechten Gefühle dämpft. Der Ausdruck »Kummerspeck« beschreibt diesen Umstand in der Alltagssprache ziemlich treffend: Der Begriff rekuriert

vermutlich auf die bei Kriegerwitwen oft zu beobachtende Gewichtszunahme.

Tatsächlich zeigen auch viele neuere Studien, dass unser Essverhalten häufig emotionale Funktionen erfüllt. Repräsentativen Befragungen zufolge isst jeder dritte Deutsche bei Stress mehr als normalerweise. Und nicht selten führt der schnellste Weg, belastende Gefühle loszuwerden, über den Vorratsschrank. So plagt etwa Studenten wenige Tage vor einer wichtigen Klausur nicht nur die Prüfungsangst. Um sich vom Stress abzulenken, essen sie gewöhnlich auch mehr. Dies gilt allgemein für normalgewichtige und psychologisch unauffällige Personen. Emotionales Essverhalten ist also nicht etwa Ausdruck einer seelischen Störung.

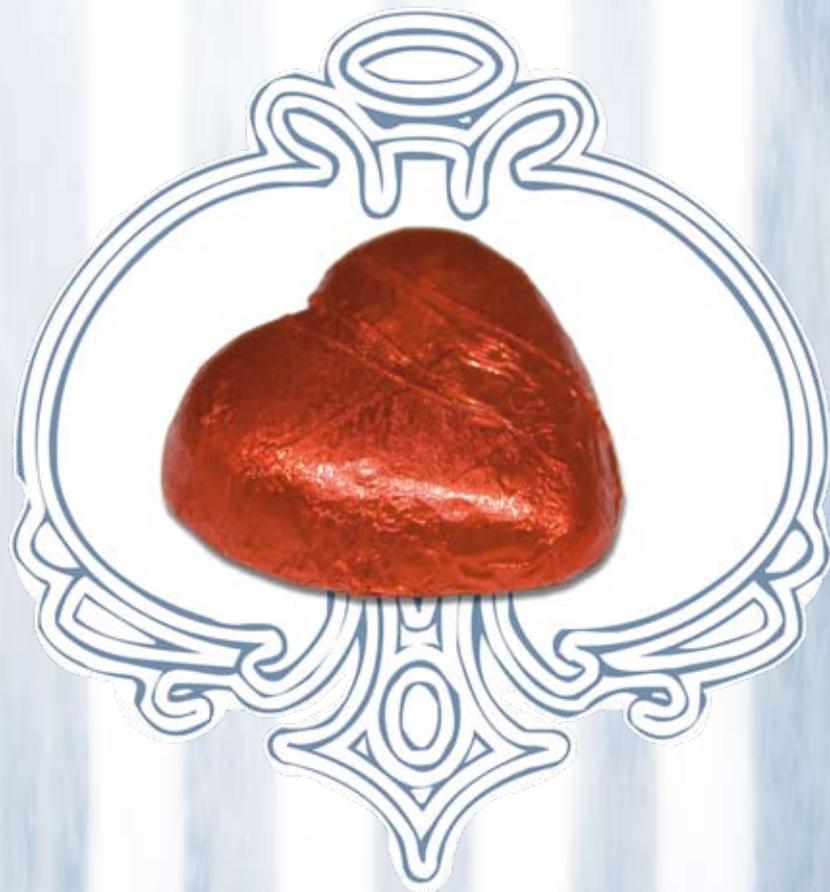
Die individuelle Neigung zu emotionalem Essen lässt sich recht gut mittels Fragebögen bestimmen (siehe Kasten auf S. 49). Georgina Oliver, Psychologin am University College in London, beobachtete im Jahr 2000, dass ausgeprägte »Emotional Eaters« (siehe Glossar auf S. 50) bei Stress eher ihre Ernährung ändern als andere Menschen. Olivers Versuchsteilneh-

MEHR ZUM THEMA

- **Schlau geschlemmt (S. 36)**
»Brainfood« fördert die geistige Leistungsfähigkeit

PRALINENKUNDE

Gefühle beeinflussen sehr stark, was wir zu uns nehmen – und begleiten als Lust oder auch Reue fast jeden Bissen. Schokolade ist dafür ein Paradebeispiel.



mer hatten eine Aufgabe erhalten, die bei den meisten von uns ziemlichen Stress auslöst: Sie sollten eine Rede vor Publikum halten. Danach konnten die Probanden von einem Buffet beliebige Nahrungsmittel wählen. Die »emotionalen Esser« griffen prompt zu süßer und fettreicher Nahrung.

Emotionales Essverhalten ist bei einem erheblichem Teil fettleibiger Menschen stark ausgeprägt – besonders bei jenen, die wie Hannah unter Essanfällen leiden. Doch worin liegt dieser Zusammenhang genau begründet? Wie wirkt Nahrung eigentlich auf unsere Stimmung? Und wie beeinflussen Gefühle umgekehrt, was auf unseren Tellern landet?

Zwar mag schon die Energiezufuhr per se positiv wirken – schließlich weicht das nagende Hungergefühl der angenehmen Sättigkeit, und mit vollem Bauch fühlen wir uns allgemein beruhigt und entspannt. Doch das allein kann emotionales Essverhalten noch nicht erklären, schon gar nicht seine extremen Formen. Hannah zum Beispiel greift auch dann zu Pudding, Eis oder Schokolade, wenn sie gar nicht hungrig ist.

Andrew Hill, Psychologe an der University of Leeds, zeigte in einem Experiment von 2004 einer Gruppe von Menschen einen traurigen Film und gab ihnen danach die Aufgabe, verschiedene Schokoladensorten geschmacklich zu be-

urteilen – mit dem dezenten Hinweis, sie könnten davon so viel essen, wie sie wollten. Nach fünfzehn Minuten wurde die Menge der verspeisten Schokolade protokolliert. Resultat: Negativ gestimmte Probanden aßen deutlich mehr als solche, die ihre momentane Gefühlslage neutral einschätzten.

Eine mögliche Erklärung liefert der Ernährungswissenschaftler Richard Wurtman vom Massachusetts Institute of Technology (MIT). Er demonstrierte in Tierversuchen, dass kohlenhydratreiche Mahlzeiten die relative Konzentration der Aminosäure Tryptophan im Blut erhöhen. Da Tryptophan eine chemische Vorstufe des Neurotransmitters Serotonin darstellt und problemlos die Blut-Hirnschranke überwindet, könnten kohlenhydratreiche Mahlzeiten den Serotoninspiegel im Gehirn erhöhen.

Her mit der guten Laune!

Dieser Botenstoff wiederum ist vor allem in Hirnregionen wie dem präfrontalen Cortex verbreitet, der unter anderem an der Regulierung von Gefühlen beteiligt ist. Ein besonders reichliches Angebot an Serotonin könnte demnach für den beobachteten Stimmungsschub verantwortlich sein.

Diese Hypothese untersuchte Rob Markus an der Universität Utrecht. Der Forscher bereitete seinen Testpersonen

jeweils ein Frühstück und ein Mittagessen zu – bei den einen mit reichlich Kohlenhydraten, aber wenig Proteinen, bei den anderen genau umgekehrt: mit vielen Proteinen, aber wenig Kohlenhydraten. Am Nachmittag setzte er die Probanden dann unter Stress. Sie sollten komplizierte Rechenaufgaben vor einer unangenehmen Lärmkulisse bearbeiten.

Dabei dämpfte eine sehr kohlenhydratreiche Kost die Stressreaktionen – allerdings lediglich bei jenen Personen, die sich in einem Vortest als emotional eher labil erwiesen hatten. Die Serotoninhypothese würde demnach nur für solche Personen gelten, deren Botenstoffhaushalt für den Tryptophananschub besonders empfänglich ist. Bei den anderen könnte der durch kohlenhydratreiche Kost bedingte Anstieg schlicht zu gering sein, um das subjektive Befinden merklich zu verändern.

Kohlenhydratreiche Mahlzeiten enthalten in der Regel aber auch reichlich Protein. Bereits ein Proteinanteil von nur fünf Prozent kann die selektive Erhöhung von Tryptophan an der Blut-Hirnschranke und damit die Erhöhung der Serotoninverfügbarkeit verhindern. Die Serotoninhypothese dürfte somit emotionales Essverhalten allenfalls zum Teil erklären. Neuere Untersuchungen zeigen in der Tat, dass Nahrung unser Nervenkostüm auch auf andere Weise beeinflusst.

AUF EINEN BLICK

Essgenuss leicht gemacht

1 Emotionen und Essen beeinflussen sich wechselseitig: So vermittelt etwa die Ausschüttung von Endorphinen oder Dopamin im Gehirn intensive Lustgefühle. Vor allem Kohlenhydrate und Fett wirken aber auch direkt körperlich auf den Hormonstoffwechsel. Der gemeinsame Nenner beider Mechanismen: Sie werden vor allem von solcher Nahrung angestoßen, die gut schmeckt.

2 Wie repräsentative Befragungen zeigen, ist Essgenuss für die meisten Menschen ein wichtiger Baustein der Lebensqualität – noch vor guten Filmen oder Hobbys.

3 Doch Genuss stellt sich nur in passendem Rahmen ein: Die Umgebung sollte ruhig und angenehm temperiert sein, auch nette Gesellschaft oder Kerzenschein fördern das kulinarische Vergnügen. Solche externen Faktoren bestimmen mit dem »Mundgefühl« der jeweiligen Speisen unser Gefühlserleben beim Essen.



Wenn wir unter Stress stehen, schüttet die Nebennierenrinde vermehrt Hormone aus – die so genannten Glucocorticoide, zu denen auch Cortisol gehört, das Stresshormon schlechthin. Cortisol ist Teil eines komplexen Regelkreises, an dem der Hypothalamus, die Hypophyse und die Nebennierenrinde beteiligt sind (daher auch der Name »HHN-Achse«).

Die Physiologin Mary F. Dallman und ihre Kollegen von der University of San Francisco konnten 2003 in Tierexperimenten nachweisen, dass diese hormonelle Stressreaktion eng mit der Aufnahme hochkalorischer Nahrung verzahnt ist. In einem ihrer Experimente sperrten die Forscher Ratten drei Stunden lang in kleine Plexiglasbehälter, um ihre Beweglichkeit einzuschränken, und wiederholten diese Prozedur an weiteren vier Tagen. Die Tiere erlebten so intensiven Stress.

Zwischen den beengten Sitzungen erhielt die eine Gruppe das übliche Futter, eine gesunde »Vollwertnahrung«; der anderen jedoch wurde mit Schweinefett und Zucker angereichertes Futter serviert. Die Nachuntersuchung zeigte: Von der angereicherten Nahrung fraßen die Tiere nicht nur mehr und nahmen folglich rasant zu – sie schütteten auch weniger Stresshormone aus. Die Vollwertnahrung veränderte die Hormonausschüttung dagegen kaum.

Die Aufnahme süßer, hochkalorischer Speisen kann demnach die hormonellen Wirkungen von chronischem Stress vermindern, erhöht aber den Anteil an Körperfett. Als »Seelenröster« bezeichnen wir nicht von ungefähr vor allem solches Essen, das viel Fett oder Zucker enthält. Sowohl die Serotoninhypothese als auch die hormonellen Wirkungen hochkalorischer Nahrung zeigen, dass bestimmte Nahrung Stressreaktionen dämpfen kann.

Ein wichtiger Punkt bleibt dabei jedoch offen – nährstoffbedingte Stimmungswechsel brauchen Zeit. Zuerst muss die Nahrung verdaut, müssen ihre Bestandteile ins Blut aufgenommen und zum Gehirn transportiert werden; erst dann können sie dort ihre Wirkung entfalten. Viele Alltagsstressoren und belastende Gefühle treten jedoch wie aus hei-

terem Himmel auf und verlangen sofortige Erleichterung. Würde Hannah auch dann so viel essen, wenn sich der psychologische Effekt erst nach einer Stunde einstellt? Wohl kaum.

Hier kommt das sensorische Empfinden ins Spiel: Je nachdem, wie die Nahrung schmeckt und sich anfühlt, kann dies schlagartig unsere Stimmung verändern. Der Biologe Jacob Steiner von der Universität in Jerusalem untersuchte bereits seit den 1970er Jahren die mimischen Reaktionen Neugeborener auf verschiedene Geschmacksreize. Wenn er den Babies Zuckerlösung auf die Zunge träufelte, machten sie Saugbewegungen, leckten sich die Lippen und zeigten eine entspannte Mimik. Alles deutliche Anzeichen eines wohligen Gefühls und der Bereitschaft, sich mehr von der Leckerei einzuverleiben.

Unterschwellige Entscheidungshilfe

Anders bei Bitterstoffen: Jetzt zogen die Babies die Augenbrauen zusammen, öffneten den Mund und streckten die Zunge heraus – eindeutige Ablehnung. Diese unmittelbaren emotionalen Reaktionen sind biologisch fest in uns verankert. Sie lassen sich nicht nur beim Menschen schon früh beobachten, sondern ähnlich auch bei anderen Spezies wie Affen, ja sogar bei Ratten.

Das Reaktionsmuster bleibt beim Menschen bis ins Erwachsenenalter erhalten, wie etwa die Psychologin Ellen

Greimel von der Universität Würzburg zeigen konnte. Diese emotionalen Reaktionen haben eine klare Funktion – sie unterstützen die Nahrungswahl. Essen, das wir beim ersten Ansehen, Riechen oder Schmecken emotional positiv erleben, nehmen wir eher zu uns; sensorisch unangenehme Nahrung meiden wir hingegen. Auch wenn wir uns dessen kaum bewusst sind: Unterschwellige emotionale Reaktionen – viel subtiler als etwa bewusster Ekel – steuern unser gesamtes Essverhalten.

Auch der Psychologe Elliot Blass und seine Mitarbeiter an der University of Massachusetts in Amherst gaben Babies Zuckerlösung auf die Zunge – oder steckten ihnen Schnuller in den Mund. Anhand der Schreidauer der Kinder konnten die Forscher nachweisen, dass die Zuckerlösung die Kleinen viel wirksamer beruhigte als der Schnuller. In weiteren Studien erkannte Blass, dass Zucker sogar Schmerzen lindert. Nach seiner Ansicht aktiviert der süße Geschmack das Opiatsystem, das positive Gefühle vermittelt.

Ähnlich wirken Leckereien natürlich auch bei Erwachsenen: In einem eigenen Laborexperiment zeigten wir an der Universität Würzburg Probanden einen kurzen Film, in dem ein kleiner Junge vom Tod seines Vaters erfährt. Diese Sequenz versetzte die Probanden in traurige Stimmung. Gaben wir ihnen dann etwas Schokolade zu essen, fühlten sie sich sehr schnell wieder besser – nicht jedoch,



wenn sie nichts oder nur einen Becher Wasser erhielten.

Der Schoko-Effekt trat allerdings nur unter einer Voraussetzung auf – wenn wir eine Sorte offerierten, welche die Betroffenen in einem Vortest als besonders köstlich eingestuft hatten. Je weniger die Süßigkeit mundete, desto geringer wirkte sie sich auf die Stimmung des Probanden aus. Schokolade ist das Paradebeispiel einer Trostnahrung: Sie hat einen unverwechselbaren, sehr angenehmen Geschmack. Viele Menschen erleben starkes Verlangen danach – besonders wenn sie emotional niedergedrückt sind. »Fütterten« wir in unserem Experiment Testpersonen nach einem neutralen oder heiteren Film damit, veränderte sich die Gefühlslage kaum.

Zu einem ähnlichen Ergebnis kamen 1998 die Psychologen Paul Willner und David Benton an der University of Swansea in Wales. Sie stellten ihren Testpersonen eine Reihe einfacher Aufgaben, die sie jeweils mit einem Tastendruck abschließen sollten. Zur Belohnung erhielten sie danach – Sie ahnen es – ein Stückchen Schokolade. Im Hintergrund lief bei der Hälfte der Stichprobe jedoch Musik – und zwar in halber Geschwindigkeit, was den Leuten merklich aufs Gemüt schlug. Derart akustisch belästigt, zeigten die Teilnehmer ein deutlich größeres Verlangen nach Schokolade – und drückten prompt häufiger die Taste, um sie sich zu verdienen.

Doch woher rührt diese besondere Wirkung? Eine mögliche Erklärung: Schokolade enthält psychotrope Substanzen. Im Kakao sind etwa die Stimulanzien Koffein und Theobromin enthalten. Hendrik

Smit, Ernährungswissenschaftler an der University in Bristol, untersuchte 2004, ob diese Stoffe tatsächlich für »schokoladige« Stimmungswechsel verantwortlich sind. Er verabreichte Probanden entweder eine Kapsel mit Kakao in einer Dosis, die einem 50g-Riegel dunkler Schokolade entspricht, oder eine entsprechende Menge von reinem Koffein und Theobromin. Etwa eine Stunde danach waren die Probanden in beiden Gruppen – verglichen mit einer Placebostichprobe – deutlich wacher, ganz gemäß der stimulierenden Wirkung von Koffein und Theobromin.

Zartbittere Versuchung

Im nächsten Schritt verglich Hendrik Smit die emotionalen Wirkungen miteinander. Das Erstaunliche: Die Forscher konnten nur bei kakaohaltiger Schokolade einen Effekt ausmachen! Demnach reicht ein 50g-Riegel bereits aus, um die Stimmung zu heben. Allerdings treten diese Veränderungen wiederum nur verzögert nach zirka einer Stunde auf und sind zu schwach, um Schokolade wirklich zu einer potenten Droge zu machen. Das Suchtpotenzial, das Schokolade für manche Menschen hat, liegt also eher im sensorischen Empfinden begründet.

Tatsächlich kann Zucker unter bestimmten Umständen ganz ähnliche Veränderungen im Gehirn bewirken wie eine Droge: Bei Gabe von Morphinium wird Do-

pamin freigesetzt, und zwar in einer speziellen Struktur des Vorderhirns, dem Nucleus accumbens. Diese Struktur spielt eine besondere Rolle bei der Verstärkung von Verhalten. Ratten, die per Hebeldruck die neuronale Aktivität in dieser Region erhöhen können, drücken den Hebel oft bis zur völligen Erschöpfung.

Zucker bewirkt dabei normalerweise nur kurzfristige Veränderungen im Nucleus accumbens. Sobald jedoch seine Verfügbarkeit zeitlich eingeschränkt wird, zeigt sich ein anderes Bild, wie Studien von 2006 belegen: Bartley Hoebel und seine Mitarbeiter an der Princeton University gaben Ratten über drei Wochen hinweg in nur einer Hälfte eines 24-Stunden-Zyklus Zuckerwasser, in der anderen Hälfte erhielten die Tiere dagegen keinerlei Nahrung. Prompt tranken sie von Tag zu Tag mehr Zuckerwasser und während des Trinkens wurde deutlich mehr Dopamin im Nucleus accumbens freigesetzt.

Offenbar löste die begrenzte Verfügbarkeit ein starkes Verlangen aus. Bei Kontrolltieren, die kein Zuckerwasser, sondern eine weniger schmackhafte Flüssigkeit erhielten, blieb die Dopaminausschüttung unverändert.

In einem weiteren Experiment erhielten die Tiere wieder Zuckerwasser, allerdings wurde es sofort nach dem Schlucken mit Hilfe einer implantierten Fistel aus dem Magen entfernt. So konnte es



Essen nach Zahlen

Der »Dutch Eating Behavior Questionnaire« (DEBQ) ist ein beliebter Fragebogen zur Erfassung von Ernährungsgewohnheiten. Testen Sie sich selbst: Wie würden Sie diese Fragen zum »Emotionalen Essverhalten« für sich beantworten? Wichtig: Seien sie spontan und ehrlich! Für jede der zehn Fragen gibt es zwischen einem und fünf Punkten (1 = »niemals«, 2 = »selten«, 3 = »manchmal«, 4 = »oft« und 5 = »sehr oft«).

- ▶ Ich würde am liebsten etwas essen, wenn die Dinge sich gegen mich entwickeln oder wenn sie falsch gelaufen sind.
- ▶ Wenn ich irritiert bin, habe ich den Wunsch zu essen.
- ▶ Ich habe Lust etwas zu essen, wenn ich deprimiert oder entmutigt bin.
- ▶ Ich möchte immer dann etwas essen, wenn ich nichts zu tun habe.

- ▶ Ich habe den Wunsch zu essen, wenn ich mich langweile.
- ▶ Ich habe den Wunsch zu essen, wenn ein unangenehmes Ereignis auf mich zukommt.
- ▶ Wenn ich beunruhigt, besorgt oder angespannt bin, möchte ich etwas essen.
- ▶ Ich möchte am liebsten etwas essen, wenn ich ärgerlich bin.
- ▶ Wenn ich mich einsam fühle, würde ich am liebsten etwas essen.
- ▶ Ich würde am liebsten etwas essen, wenn ich enttäuscht bin.

Normalgewichtige, gesunde Männer erzielen im Durchschnitt niedrigere Werte als Frauen. Jenseits der 24 (für Männer) oder 30 (Frauen) ist von einem überdurchschnittlich emotionalen Essverhalten auszugehen. Patientinnen mit Essanfällen erreichen oft Werte von 40 und mehr Punkten.

nicht verdaut werden und stand dem Körper nicht als Energiesubstrat zur Verfügung. Sogar unter diesen Bedingungen wurde Dopamin im Nucleus accumbens freigesetzt. Nahrung kann also suchtarartige Prozesse im Gehirn auslösen – und zwar selbst dann, wenn der Körper gar keine Nährstoffe erhält. Der Geschmack allein genügt schon!

Essen kann somit auf zwei einander ergänzenden Wegen emotional wirken: Zum einen löst wohl schmeckende Nahrung emotionale Reaktionen aus, die etwa die Ausschüttung von Endorphinen oder Dopamin bewirken. Zum anderen führen Kohlenhydrate und Fett zu Veränderungen in Botenstoff- und Hormonsystemen, die wiederum das emotionale Befinden verändern und Stress mildern. Der gemeinsame Nenner beider Mechanismen: Sie werden vor allem von solcher Nahrung angestoßen, die gut schmeckt.

Da psychologische Veränderungen meist sofort anschlagen und die Lust auf Nahrung verstärken, tragen sie wahrscheinlich stärker zum Erlernen emotionalen Essverhaltens bei. Physiologische Wirkungen treten dagegen verzögert auf, sind dafür aber dauerhafter – vor allem dann, wenn viel Nahrung aufgenommen wird. Sie spielen wohl vor allem bei chronischem Stress eine wichtige Rolle.

Die Frage, wodurch emotionales Essen ausgelöst wird, können die beschriebenen

Befunde trotzdem nur ansatzweise beantworten. Hilde Bruch unterstrich einst die Bedeutung affektbezogener Nahrungsaufnahme in der Mutter-Kind-Bindung. Vereinfacht gesagt: Je häufiger und konsequenter die Mutter ihrem Kind Nahrung anbietet, wenn es emotional erregt, aber nicht hungrig ist, desto eher wird der Nachwuchs später dazu neigen, negative Emotionen durch Essen auszugleichen.

Gene für den Geschmack

Dies könnte erklären, dass nicht alle Personen essen, um ihre negativen Gefühle zu beeinflussen – sondern nur jene, die sich diese Strategie im Lauf ihres Lebens zugelegt haben. Oder spielen hier auch die Gene eine Rolle? Erblich bedingte Unterschiede etwa im Geschmackempfinden sind seit Längerem bekannt, vor allem im Hinblick auf Bitterstoffe (siehe auch Gehirn&Geist 1-2/2006, S. 70). Neben der erhöhten Empfindlichkeit sprechen ausgesprochene »Bitterschmecker« aber auch stärker auf Zucker an. Ob genetisch bedingt erhöhte Geschmackssensibilität tatsächlich einen Einfluss auf das emotionale Essverhalten hat, wissen wir derzeit noch nicht.

Die Gefühlsregulation bleibt somit vorerst ein wichtiger Baustein bei der Behandlung von Essstörungen wie der von Hannah. Christy Telch, Psychologin an der Stanford University, führte 2002 mit

einer Gruppe von Frauen, die unter der Binge-Eating-Störung litten, ein Gruppentraining durch, das genau hier ansetzte: In etwa zwanzig Sitzungen lernten die Patientinnen, belastende Gefühle anders zu bewältigen als durch Essanfälle.

Sie erhielten Informationen über die Entstehung und Rolle von Emotionen, sie lernten, sich genau zu beobachten, und übten alternative Strategien im Umgang mit Belastungen ein. Schon dieses relativ kurze Trainingsprogramm reduzierte die Häufigkeit der Attacken merklich. Auch Hannah schaffte es mit Hilfe einer Verhaltenstherapie, bei negativen Gedanken oder Erinnerungen stets kurz innezuhalten, sich zu entspannen und wenn möglich ihre Gedanken zu Papier zu bringen. So traten die Essanfälle mit der Zeit immer seltener auf. Heute kann sie ihr Essverhalten wieder gut kontrollieren.

Stress und negative Gefühle durch Essen zu dämpfen, ist dennoch nur eine Seite des emotionalen Essverhaltens, eine andere heißt – Genuss. Joachim Westenhöfer und Volker Pudiel, Ernährungspsychologen an den Universitäten Hamburg und Göttingen, fanden in einer repräsentativen Befragung Anfang der 1990er Jahre heraus, dass den Deutschen genussvolles Essen sehr wichtig ist – wichtiger zum Beispiel als Fernsehen, Kino, Hobbies oder Lesen. Nur Urlaube, Liebe und Freundschaften bedeuten ihnen im All-



GLOSSAR

BINGE-EATING-STÖRUNG: (von englisch »binge« = Völlerei) durch regelmäßige »Fress-attacken« gekennzeichnete Essstörung, die meist mit Gewichtszunahme bis hin zu Fett-leibigkeit einhergeht

DOPAMIN: Hirnbotsstoff, neben ▶ Endorphinen wichtigster neuronaler Lustfaktor

EMOTIONAL EATER: Menschen mit ausgeprägtem Hang, unter Stress oder anderer ge-fühlsmäßiger Belastung besonders viel zu essen; in krankhafter Ausprägung eng mit ei-ner ▶ Binge-Eating-Störung verbunden

ENDORPHINE: Zu den körpereigenen Opiaten zählende, schmerzlindernde Neuropeptide

GLUCOCORTICOIDE: Stresshormone, die von der Nebennierenrinde ausgeschüttet werden

SEROTONIN: Hirnbotsstoff; unter anderem für die Stimmungsregulation wichtig

THEOBROMIN: Bestandteil von Kakao; hat ähnlich wie Koffein stimulierende Wirkung

TRYPTOPHAN: Aminosäure, Vorstufe von ▶ Serotonin; besonders in kohlenhydratreicher Kost enthalten

gemeinen noch mehr. Essgenuss beein-flusst also stark die Lebensqualität, nicht nur für Feinschmecker.

Dass genussvolles Essen trotzdem bis-lang kaum wissenschaftlich untersucht wurde, liegt wahrscheinlich daran, dass es sich nur schwer experimentell prüfen lässt. Stellen Sie sich vor, Sie werden in ei-nen Untersuchungsraum geführt, wo man Ihnen Elektroden auf die Haut klebt und Sie eine Reihe von Fragebögen ausfüllen sollen. Sind die Nahrungsprouben, die Sie erhalten, auch noch so lecker – großer Ge-nuss wird sich kaum einstellen. Dem Ess-genuss kommen Forscher daher nur mit anderen Verfahren auf die Spur, zum Bei-spiel mit Interviews.

Genießer lassen sich Zeit

Diese zeigen, dass die Frage, welche Nah-rung Genuss bereitet, individuell sehr ver-schieden beantwortet wird. Der Eine liebt Salat mit Thunfisch, der Andere Ente mit Knödel, ein Dritter Kaiserschmarren und hinterher ein Gläschen Schnaps. Doch die allermeisten Menschen können die von ihnen bevorzugten Speisen sehr prägnant beschreiben: Geschmack und Geruch, aber auch Temperatur und Konsistenz. Im Zusammenklang all dieser sensorischen Merkmale entsteht ein jeweils ganz eigen-tümliches »Mundgefühl«. Oft essen Ge-nießer bewusst langsam, um die Auf-merksamkeit genau darauf zu lenken.

Die von uns befragten Personen un-terstrichen zudem die Bedeutung der äü-ßeren Situation. Essen lässt sich erst dann

richtig genießen, wenn keine anderen Reize stören. Deshalb sollte es zum Bei-spiel in der Umgebung ruhig sein, weder zu kalt noch zu warm, weder zu hell noch zu dunkel. Ja, wir setzen solche Faktoren ganz kalkuliert ein, um den Essgenuss zu verstärken – der gedeckte Tisch, ange-nehme Musik, Vogelgezwitscher beim Frühstück im Freien, der Ausblick von der Terrasse, kurz: Essgenuss braucht eine angenehme Atmosphäre. Und dazu ge-hören auch die Menschen, mit denen man gemeinsam genießt: Freunde, Part-ner, die Familie. Genussvolle Mahlzeiten sind auch soziale Ereignisse. All dies be-dingt intensive positive Emotionen wie Entspannung, Wärme, Zufriedenheit.

Wie verschieden das im Einzelnen aus-sehen kann, macht diese Schilderung eines 35-jährigen Mannes aus unserer Be-frragung deutlich. Er gab zu Protokoll: »Als ich mich vor zwei Jahren einige Tage in Paris aufhielt, hatte ich plötzlich Lust, we-nigstens einmal im Leben erlesene Prali-nen zu essen. Also machte ich mich auf die Suche nach einer Chocolaterie und fand sie schließlich in einer Nebenstraße des Boulevard Raspail. Die Pralinen waren wie Juwelen im Schaufenster aufgereiht. Ich betrat den Laden und wählte acht da-von aus. Die Dame hinter der Theke füllte sie in eine kleine Tüte und wog sie ab. Ich erschrak, als sie mir den Preis nannte, aber ich dachte: nur das eine Mal.

Dann ging ich mit der Tüte in der Hand zurück zum Boulevard und nahm eine Kostprobe. Mein Vorsatz, etwas auf-

zuheben, war schnell über Bord gewor-fen. Ich ging die Straße wie im Rausch hinunter – ich hätte nie gedacht, dass Schokolade so lecker sein konnte. Jeder neue Geschmack, dieses Gefühl im Mund, die Geschäfte, die Menschen – all diese Eindrücke vermischten sich zu einem au-ßergewöhnlichen Genuss.« ~

Michael Macht ist Professor für Psychologie an der Universität Würzburg.

🔊 www.gehirn-und-geist.de/audio

LITERATURTIPPS

Logue, A. W.: Die Psychologie des Essens und Trinkens. Heidelberg: Spektrum Akade-mischer Verlag 1998.

Macht, M.: Die Gefühle und das Essverhal-ten. In: Moderne Ernährung heute 4, 2005, S. 6–9.

Macht, M. et al.: The pleasure of eating: a qualitative analysis. In: Journal of Happi-ness Studies 6, 2005, S. 137–160.

WEBLINKS

www.eufic.org

Das European Food Information Council gibt Antworten auf Ernährungsfragen (auch auf Deutsch)

www.reductip.ch

wissenschaftlich fundierte Abnehmberatung www.uni-wuerzburg.de/psy1/ell/html/in-dex_d.html

ausführliche Literaturliste des Autors