



Essen kann auch gegen Frust helfen. In solchen Situationen gelüftet es die meisten Menschen nach Chips, Pizza und Schokolade.

Foto: Fotolia/lasedesignen

EMOTIONALES ESSEN

Wenn Gefühle Hunger leiden

Von Inga Richter / Gegen Kummer hilft ein Schokoriegel, gegen Einsamkeit eine Tüte Chips. Viele Menschen neigen dazu, negative Emotionen durch Essen abzdämpfen. Einerseits steuert die Stimmung das Essverhalten, andererseits scheinen gewisse Inhaltsstoffe von Lebensmitteln die Gefühlswelt zu beeinflussen. Auf Dauer kann emotionales Essen großen Leidensdruck verursachen.

Die Bedeutung des Essens geht weit über die reine Zufuhr von Nährstoffen hinaus. Säuglinge erhalten über die Muttermilch nicht nur Treibstoff für ihr Wachstum, sondern auch Körperkontakt und Geborgenheit. Verliebte verabreden sich zum Candlelight-Dinner, man genießt festliche Mahlzeiten mit Familie oder Freunden. Vielleicht ist es diese positive Verknüpfung zwischen Nahrungsaufnahme und entspannter Atmosphäre, durch die das Essen für viele Menschen zum Problem geworden ist.

Essen als Ersatzbefriedigung

»Emotionales Essen umfasst mehr als die bekannten Essstörungen Magersucht, Binge Eating und Bulimie«, sagt Katrin Mehner, Heilpraktikerin für Psychotherapie in Berlin. Der Alltag wird durch die Gedanken um das Essen bestimmt. Als Ersatzbefriedigung essen die Betroffenen aus Einsamkeit oder Wut, wegen unerfüllter Hoffnungen, weil sie traurig, ängstlich oder ge-

langweilt sind. Auf Dauer geht das Gespür verloren, ob der Hunger körperlich oder seelisch bedingt ist und auch, ob man satt ist. »Manche essen, bis es weh tut«, sagt Mehner.

Der Lübecker Hormon- und Diabetesforscher Professor Dr. Achim Peters macht den permanenten Stress der heutigen Zeit dafür verantwortlich, dass viele Menschen über den körperlichen Hunger hinaus essen. Bekanntlich waren physiologische Stressreaktionen im Verlauf der Evolution lebensnotwendig. Das Hormon Cortisol erhöht Muskeltonus, Blutdruck, Herzfrequenz und setzt zudem Glucose frei. Das ver-setzte unsere Vorfahren in die Lage, mit einem Feind zu kämpfen oder vor ihm zu flüchten. Doch heute reagiert das Stresssystem auf Hunderte kleinere Aufregungen am Tag, im beruflichen wie im privaten Leben.

Nach Auswertung von 5000 Datensätzen über die Zusammenhänge zwischen dem Energiebedarf des Gehirns und dem Körpergewicht entstand die

Theorie des egoistischen Gehirns (selfish brain). »Wenn Menschen sich unterdrückt, unverstanden, bedroht fühlen, reagiert das Gehirn mit einem Überlastungsschutz«, schreibt Peters in seinem Buch »Mythos Übergewicht«. Bei seelischer Anspannung jedweder Art verbraucht das Gehirn 90 Prozent des täglichen Glucosebedarfs eines Menschen. Dauert der Kummer länger, wird der Theorie zufolge das sympathische Nervensystem geschwächt und es gelangt nur noch ein kleiner Teil des Zuckers zum Gehirn. Die überwiegende Menge häuft sich im Fett- und Muskelgewebe an. Durch diese Mangelversorgung bedroht, gibt das Gehirn den Befehl zum Essen, obwohl der Körper ausreichend versorgt ist.

Oftmals ist Übergewicht die Folge. Doch leiden auch schlanke Personen unter emotionalen Essstörungen. »Egal, welche Menge bei einem Anfall verspeist wird«, so Mehner, »wer sich hinterher verurteilt, hat ein gestörtes Verhältnis zum Essen.« Die Kopplung zwischen Emotionen und Essen entsteht sehr früh in unserer Biografie. »Kinder entwickeln unbewusst verschiedene Bewältigungsstrategien, um unangenehme Emotionen nicht fühlen zu müssen.« Vielfach mag schon die wohlmeinende Großmutter gelehrt haben, dass ein Lutscher den Schmerz des aufgeschlagenen Knies vorübergehend vergessen lässt. Bei manchen tröstete die Chipstüte vor dem Fernseher über mangelnde Zuwendung hinweg.

Chips statt Gurken

Dabei ist es kein Zufall, dass es die Betroffenen in solchen Momenten nicht nach Tomaten oder Gurke gelüftet, sondern nach süßen oder deftigen Lebensmitteln. »Die hohe Energiedichte schafft einen konzentrierten Geschmack im Mund, der stärker ist als das unerträgliche Gefühl im Magen«, erklärt die Heilpraktikerin. Einem sol-

chen sensorischen Reiz wird der Großteil der stimmungsaufhellenden Wirkung von Schokolade zugeschrieben.

Auch neurochemische Prozesse zwischen Lebensmittelinhaltsstoffen und körpereigenen Botenstoffen werden für ein unkontrolliertes Essverhalten verantwortlich gemacht. Ob die produzierten Mengen stimmungsrelevanter Neurotransmitter einen nennenswerten Einfluss haben, ist umstritten. Doch Dr. David Kessler, Professor für Kinderheilkunde an der University of California in San Francisco, ist davon überzeugt. In seinem Buch »Das Ende des großen Fressens« steht zu lesen: »Chips, Hamburger, Pizza und Schokolade haben das gleiche Suchtpotenzial wie Kokain.« Die psychotrope Wirkung dieser Nahrungsmittel schreibt er den drei Stoffen zu, die in den letzten Jahrzehnten weit oben auf den Zutatenlisten von Lebensmitteln stehen: Zucker, Salz und Fett.

Das Unterbewusstsein isst mit

Man weiß, dass kohlenhydratreiche Speisen die Ausschüttung des Neurotransmitters Serotonin anregen und Zucker die von Dopamin. Das Gehirn, so die These, verknüpft süßen Geschmack mit Wohlbefinden, da schon in der Muttermilch Mehrfachzucker enthalten sind. Für unsere Vorfahren bedeuteten süße Nahrungsmittel meist eine ungefährliche Mahlzeit, wohingegen Bitteres oftmals giftig war. Substan-



In guter Stimmung und freundlicher Gesellschaft schmeckt's viel besser als allein.

Foto: Fotolia/olly

zen, die über Dopamin das Belohnungssystem des Gehirns stimulieren, führen häufig zu Suchtverhalten.

Salz bewirkt ebenfalls eine gesteigerte Dopaminausschüttung, wie eine 2011 im Fachjournal »Proceedings of the National Academy of Sciences« veröffentlichte Studie belegt (DOI: 10.1073/pnas.1109199108). Womöglich, weil der Körper Natriumchlorid für seinen Mineralstoffhaushalt benötigt und Salz in früheren Zeiten rar war. Fett hingegen macht satt und lieferte den Urmenschen die notwendigen Energie-reserven für karge Zeiten. Beim dauerhaften Verzehr von Fett scheint jedoch das System zwischen Belohnung und Sättigung aus den Fugen zu geraten. Forscher der Yale University fütterten eine Gruppe von Mäusen mit fettarmer und die andere mit fettreicher Kost. Bei den mit Fetten ernährten Mäusen stieg zunächst die Dopaminausschüttung, ebnete aber nach einer Weile wieder ab.

In der Folge fraßen die Tiere immer mehr, vermutlich um das Zufriedenheitsgefühl wiederherzustellen (DOI: 10.1126/science.1239275).

Emotionalem Essen liegt definitiv eine Suchtstruktur zugrunde, sagt Mehner. Esssucht sei sogar die schwierigste Sucht überhaupt. Anders als bei Alkohol oder Drogen könne man Essen nicht weglassen und werde täglich damit konfrontiert. »Wie bei jedem Suchtmittel braucht die Auflösung dieser Koppelung Zeit.« Mehner war selbst betroffen, bis sie einen Heilungsweg in dem Konzept »Sehnsucht und Hunger« von Maria Sanchez fand. In der Therapie nach Sanchez begegnen die Betroffenen dem Essdruck auf der mentalen, körperlichen und auf der Verhaltensebene. Anhand verschiedener Übungen lernen sie, mit den aufkommenden Gefühlen umzugehen und negative Stimmungen aufzulösen – bevor sie Erleichterung in einem Essanfall suchen. /