

**Frage:** Welchen Einfluss hat das Essen auf die Psyche des Menschen?

**Antwort:** Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen. Diese Volksweisheit beschreibt die psychologische Funktion des Essens.

# DIE PSYCHE ISST MIT



Wenn der Hunger im Herzen sitzt, dann haben wir gelernt, Emotionen wie Freude, Einsamkeit oder Langeweile in Hunger zu übersetzen und uns durch Essen abzulenken, zu entspannen oder zu belohnen. Die Folgen sind Wohlbefinden und Beruhigung, sie können aber auch Kummerspeck und Gewichtsproblemen mit sich führen.

## Wie beeinflusst Stress unser Essverhalten?

Bei Stress fällt es uns schwer, auf einen gesunden Lebensstil zu achten. Durch Essen und andere schädliche Verhaltensweisen versuchen wir, chronischen Stress zu «kompensieren». Wir versuchen, unser Energietief mit rasch verfügbaren Lebensmitteln zu überbrücken, indem wir Lebensmittel mit viel Zucker oder Fett oder beides wählen. So verspricht der Griff zu Naschereien eine einfache und schnelle Entspannung. Bei Stress essen wir generell zu schnell und merken so nicht, wann wir satt sind. Die Folge ist, dass wir uns immer wieder überessen.

Wenn man ein sogenannter Stressesser ist, sollte man die eigenen Auslöser der Essgelüste wahrnehmen und geeignete Alternativen für die Stressbewältigung finden, wie zum Beispiel Entspannungsübungen, Yoga und Sport. Daneben braucht jeder Mensch auch Zeit für Erholung und Entspannung, nur so kann er gesund bleiben.

## Nimmt man bei Stress zu oder ab? Warum?

Stress kann bewirken, dass man das Hungergefühl nicht spürt und dann vergisst zu essen. Dadurch ist die Kalorienaufnahme reduziert und es kann sich eine Gewichtsreduktion ergeben. Oft ist aber eine Gewichtszunahme wahrscheinlicher. In Stresszeiten ist unser Essverhalten alles anderes als ausgeglichen. Wir naschen, essen zu schnell und dadurch zu viel. Am Abend haben wir keine Energie mehr und statt uns etwas Feines zu kochen, naschen wir weiter. Am Ende haben wir Unmengen stark energiegeladene Speisen gegessen, sind mit uns unzufrieden und, im schlimmsten Fall, leeren

wir aus lauter Frustration noch den Kühlschrank.

## Inwiefern ist Heisshunger Kopfsache?

Heisshunger kann unterschiedliche Ursachen haben. Er kann durch häufiges Essen schnell resorbierbarer Kohlenhydrate wie Einfachzucker und Weissemehlprodukte begünstigt werden. Nach Diäten kann es zu Heisshungeranfällen kommen, weil der Körper so den Kalorienverlust wieder ausgleichen will. Heisshunger kann auch als Signal für eine akute Unterzuckerung gedeutet werden, also ein starker Abfall des Blutzuckerspiegels. Es gibt auch hormonell bedingte Heisshungeranfälle in der Schwangerschaft und bei einigen Frauen in einer bestimmten Phase des monatlichen Menstruationszyklus. Heisshunger kann zudem durch Stress und negative Emotionen ausgelöst werden.

## Woher stammt der Begriff «Nervenfutter»? Gibt es das überhaupt?

Süßigkeiten sind tatsächlich Futter für die Nerven: Sie drosseln die Produktion von Stresshormonen. Schokoriegel, Gummibärchen und Co. deklarieren Schleckermäuler gern als dringend benötigte Nervennahrung. Zu Recht. Yvonne Ulrich-Lai und ihre Kollegen von der University of Cincinnati fanden heraus, dass der Genuss von zuckerhaltigen Lebensmitteln und Getränken die Produktion spezieller Stresshormone, der Glucocorticoide, bremst.

Unter Stress schüttet der Körper diese Botenstoffe aus. Kurzfristig ist das durchaus erwünscht, sorgen die Hormone doch unter anderem dafür, dass mehr Energie zur Bewältigung stressiger Situationen zur Verfügung steht. Unter Dauerdruck können sie den Stoffwechsel jedoch negativ beeinflussen.

## Kann man sich glücklich essen?

Der Botenstoff, der in den glücklich machenden Lebensmitteln steckt, heisst Serotonin. Er wird aus der Aminosäure namens Tryptophan im Gehirn gebildet. Tryptophan ist in eiweisreichen Lebensmitteln wie Fleisch, Fisch, Milch und anderen Milchprodukten sowie in Käse enthalten. Damit Tryptophan im Körper transportiert werden kann, benötigt er Kohlenhydrate.

In Peperoni- und Chilischoten, aber auch anderen Paprikasorten findet sich der Scharfmacher Capsaicin. Durch das

Brennen auf der Zunge wird Endorphin ausgeschüttet. Als nützlicher Nebeneffekt werden Bakterien abgetötet und das Lustempfinden gesteigert.

Am bekanntesten unter den glücklich machenden Lebensmitteln ist Schokolade. Die darin enthaltene Glukose kurbelt die Verfügbarkeit von Tryptophan für die Serotonin-Produktion an. Neben dem Kakao stecken die Stoffe Anadamin und Phenylethylamin auch im Fett. Die gute Laune schmilzt also sozusagen im Mund zusammen.

Der Körper benötigt auch den Mineralstoff Magnesium, um den Glückmacher Serotonin zu produzieren. Magnesium findet man in vielen Gemüsesorten, aber auch in Nüssen, Vollkornbrot, Kakao, Sojaprodukten und Bananen. Auch Vitamin C leistet einen wichtigen Beitrag zur Produktion von Serotonin. Es ist primär in vielen Obstsorten vorhanden wie Orangen, Bananen, Beeren und Kiwis.

## Wie kann man sein Essverhalten verbessern?

Wichtig ist zuerst herauszufinden, aus welchen Gründen man das Essverhalten ändern möchte. Nur wenn es ein selbstbestimmter Gedanke ist, kann man an weiteren Schritten arbeiten. Wichtig ist auch eine realistische Zielsetzung: Was will ich erreichen? Eine nützliche Hilfe ist ein Verhaltens-Essprotokoll: Wie viel man isst, wann und weshalb, wie man sich vor/während/nach dem Essen fühlt. Das Protokoll gibt oft den ersten Hinweis, aus welchen Gründen man isst. Und wenn man zu wenig trinkt, ist es möglich, dass man eher ein Bedürfnis nach Naschen hat, der Körper eigentlich aber Durst hat.

## Was raten Sie Ihren Klienten? Gibt es überhaupt allgemeine Tipps für Betroffene?

Das individuelle Gespräch berücksichtigt die Lebenssituation des Klienten, und diese dient als Ausgangslage einer Verhaltensänderung. Danach werden zusammen mit den Betroffenen die individuellen und umsetzbaren Möglichkeiten erarbeitet. Durch einen ersten, oft eher kleinen Schritt versucht man, das Erleben eines ersten Erfolges zu erreichen und somit die Motivation zu erhöhen und so zu festigen. Ein selbst erarbeiteter Erfolg motiviert zu mehr und ermöglicht es, bei einem Rückschlag nicht aufzugeben.

ANZEIGE

Verband Ernährungs-Psychologische  
Beratung Schweiz



## Willkommen bei epb-schweiz!

Möchten Sie Ihr Wohlfühlgewicht erreichen und behalten?

Kreisen Ihre Gedanken andauernd um das Gewicht, das Aussehen und/oder um das Essen?

Dann ist die Ernährungs-Psychologische Beraterin Ihre Ansprechperson.

Wir bieten eine auf Sie zugeschnittene, professionelle Begleitung bei Themen rund um Ernährung und Lebensqualität.

Die Dipl. Ernährungs-Psychologische Beraterin in Ihrer Nähe finden Sie unter:  
[www.epb-schweiz.ch](http://www.epb-schweiz.ch)



**Gigia Mettler-Saladin**  
Dipl. ernährungspsychologische Beraterin IKP