

DROEMER 

Michael Macht

Hunger, Frust und Schokolade

Die Psychologie des Essens

DROEMER 

Besuchen Sie uns im Internet:
www.droemer.de

Aus Verantwortung für die Umwelt hat sich die Verlagsgruppe Droemer Knaur zu einer nachhaltigen Buchproduktion verpflichtet. Der bewusste Umgang mit unseren Ressourcen, der Schutz unseres Klimas und der Natur gehören zu unseren obersten Unternehmenszielen.

Gemeinsam mit unseren Partnern und Lieferanten setzen wir uns für eine klimaneutrale Buchproduktion ein, die den Erwerb von Klimazertifikaten zur Kompensation des CO₂-Ausstoßes einschließt. Weitere Informationen finden Sie unter: www.klimaneutralerverlag.de



Originalausgabe März 2021

Droemer Verlag

© 2021 Droemer Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Dr. Caroline Draeger, Hannover

Covergestaltung: buxdesign / Ruth Botzenhardt

Coverabbildung: Shutterstock.com / Chones

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-27842-0

2 4 5 3 1

*Unserer Mutter,
die uns lehrte, gut zu essen*

Inhalt

Das Gefühl isst mit

11

Die Suche nach dem Hungersignal

17

Das verborgene Wissen der Hungerempfindung	20
Ein Luftballon im Bauch	22
Das Ende eines Denkfehlers	26
Ein Orchester von Signalen	28

Die zwei Gesichter des Essverhaltens

30

Die Suche nach der steuernden Struktur	31
Das Gehirn des Essverhaltens	33
Jenseits des Gleichgewichts	36
Innenwelt und Außenwelt des Essens	45

Die Essgefühle und ihre steuernde Funktion

47

Das Problem der Nahrungswahl	49
Lust auf Salz	50
Lob des Widerwillens	52
Wie wir lernen, Pizza, Schokolade und Gemüsesuppe zu lieben	56
Der Einfluss der anderen	59
Die Erfindung der Essgefühle	61

Die Emotionsfamilie

67

Was sind Emotionen?	69
Warum erleben wir Emotionen?	71
Welche Gefühle gibt es?	73
Warum wir uns ekeln	74
Stimmungen und Erlebnistönungen	76

Die Wege der Gefühle zum Essen

78

Wie intensive Gefühle den Appetit verändern	79
Wie Diäten scheitern	81
Fünf Wege, wie Gefühle das Essverhalten verändern	84
Über den Umgang mit Emotionen	86
Den eigenen Gefühlen fremd	90

Der Besänftigungseffekt des Essens

93

Das Schokoladenrätsel	95
Wirkt Schokolade wie eine Droge?	96
Wie die Lust am Essen Sorgen vertreibt	98
Die Macht der Erinnerung	101
Trost durch Kalorien	104
Zucker und Selbstkontrolle	108

Die Rätsel des Gefühlssessens

113

Zwei Fälle aus der Praxis	115
Machen uns Gene und Hormone zu Gefühlssessern?	121
Eine Kindheitserfahrung	123
Können wir unserer Hungerempfindung trauen?	126
Die Entstehung des Gefühlssessens	128

Das Problem der Adipositas	130
Trauma, Gier und Sucht	132

Die Emotionen des gestörten Essverhaltens

139

Der Fasten-fress-Zyklus	140
Die Hungerkrankheit	141
Das Schlankheitsideal	143
Wie Magersucht und Bulimie entstehen	145
Die Gefühlswelt der Essstörungen	149

Die Überwindung problematischer Essmuster

152

Etwas Ordnung ins Essen bringen	155
Die Selbststeuerung des Essverhaltens	157
Ein Training für Stress- und Frustesser	161

Das Geheimnis des Genießens

168

Die Anatomie der Genuss Erfahrung	169
Ein Richter, der das Essen liebte	172
Warum wir beim Genießen denken müssen	174
Genießen lässt sich lernen	178

Zum Schluss:

Eine kurze Anleitung zum Umgang mit Essgefühlen

183

Dank 189

Anmerkungen 191

Bildnachweis 221

Das Gefühl isst mit

»Die Menschen haben ja auch das Essen
zu etwas anderem gemacht: Not auf der einen,
Überfluss auf der anderen Seite haben die Klarheit
dieses Bedürfnisses getrübt.«

Rainer Maria Rilke¹

Es war das Paradies. In der Kindheit, am Weihnachtsmorgen, erwachte ich vom Duft des Bratens, schnupperte ein wenig und ließ meinen Kopf wieder aufs Kissen sinken. Der Braten briet vor sich hin, und ich schlief ihm entgegen ...

Nachdem ich ausgeschlafen hatte, ging ich hinunter in die Küche, die von der Hitze des Ofens aufgeheizt war wie eine Sauna. Meine Mutter stand am Herd, und auf einem Hocker daneben saß meine Großmutter und prüfte aus einer Untertasse schlürfend den Geschmack der Bratensoße, die sie schon zubereitet hatte, damals als meine Mutter noch ein Kind war. Durch das geöffnete Fenster wehte dampfend vor Kälte Winterluft herein. Auf dem Tisch stand die Schüssel mit Knödelteig, auf dem Herd köchelte das Blaukraut, und im Ofen zischte der Braten. Ich konnte das Essen kaum erwarten. Noch heute sehe ich das Feiertagsgeschirr auf der gestärkten Tischdecke und schmecke die Knödel, den Braten und das Blaukraut. Das Weihnachtessen war eine einzige Freude, und so entstand meine Leidenschaft fürs Essen.

Meine Arbeit als Essforscher begann Jahre später als

Hilfskraft in einem Forschungslabor der Universität. Ich war stolz, an wissenschaftlichen Studien mitzuwirken und eingeweiht zu werden in die Methodik des Experiments, bei dem alle Einflüsse und Störgrößen kontrolliert werden, damit es aussagekräftig und wiederholbar ist – denn nur dann ist es von Nutzen. Warum mir das so wichtig war?

Das Experiment ist die klassische Methode des Essforschers. Mit seiner Hilfe hat er ein beeindruckendes Wissen über die körperlichen Grundlagen der Nahrungsaufnahme angehäuft, kennt eine Vielfalt von Hormonen und Stoffwechselforgängen, die das Essverhalten fördern oder hemmen. Er hat chemische Stoffe im Fettgewebe und der Dünndarmwand entdeckt, die die Größe der Mahlzeiten steuern, er weiß, welche Gehirnstrukturen die Nahrungsaufnahme kontrollieren. Und doch bleibt die Frage: Was kann er uns über die Freude des Weihnachtsessens in der Kindheit sagen oder über die Lust, die sich in uns regt, wenn ein Stück Schokolade im Mund zergeht?

In der Nähe des Labors, in dem ich damals tätig war, befand sich in einem Barockbau aus rotem Sandstein die Bibliothek der Universität und darin, im obersten Stock, der Lesesaal, ein kleiner Raum mit eng aneinanderstehenden Tischen. Im warmen Licht der Leselampen herrschte konzentrierte, fast andächtige Stille. Sprechen war strengstens verboten. Dort bereitete ich mich auf die Statistikprüfung vor – und ließ mich ständig ablenken, nicht nur weil der Stoff so trocken war und man durch die kleinen Fenster über die Stadt und den Fluss blickte.

Am frühen Nachmittag erschien Tag für Tag ein Mann mit Hornbrille und grauen Schläfen und brütete stundenlang über Gesetzestexten. Mit seiner korrekten Kleidung,

der scharf geschnittenen Nase, dem ernsten Gesicht und den streng nach hinten gekämmten Haaren umgab ihn eine Aura von Bedeutung. Er las konzentriert die Texte und machte Notizen. Und ich wartete auf sein Ritual.

Denn irgendwann im Verlauf des Nachmittags griff er geistesabwesend in die Sakkotasche, legte eine Tafel Schokolade auf den Tisch und öffnete vorsichtig die Verpackung. Er brach die Tafel in Stücke und wandte sich wieder seinen Texten zu. Und während er las und notierte, ließ er Stück um Stück der Schokolade in den Mund wandern, um sich die Arbeit zu versüßen. Ich sah ihm dabei zu – was oft darin endete, dass ich mir auf dem Weg nach Hause selbst eine Tafel Schokolade kaufte.

Der elementare Zusammenhang zwischen Essen und Gefühl zeigt sich darin, dass wir auf Nahrung emotional reagieren – eine biologisch tief verankerte Reaktion. Im Tierlabor wurden die Ratten mit »Standardfutter« versorgt, braune Pellets, die alle Nährstoffe enthielten und nach Fisch rochen. Ich fragte mich, ob sie nicht Lust auf Abwechslung hatten, und legte eine Handvoll Kuchenkrümel in den Futternapf, Reste der letzten Kaffeepause. Die Tiere schnupperten daran und gerieten sofort in Erregung. Sie fraßen, so schnell sie konnten, sie fraßen alles, auch den letzten Krümel. Ich war mir sicher, auch sie erlebten Lust beim Essen. Wer einen Hund oder eine Katze hat, weiß, dass auch Tiere nach Leckereien gieren.

Es ist kaum möglich, etwas Essbares zu sehen, zu riechen oder zu schmecken, ohne wenigstens den Anflug eines Gefühls zu verspüren. Diese Gefühlsreaktion hat sich über die Jahrtausende der Evolution so entwickelt und lässt sich deshalb auch bei Tieren beobachten. Sie hilft, die Probleme der Nahrungsaufnahme zu lösen. Aber

uns modernen Menschen bereitet sie zunehmend Schwierigkeiten. Wir reagieren emotional, wenn wir an der Kasse im Supermarkt vor dem Regal mit Süßigkeiten stehen, wenn uns in der Fußgängerzone der Duft von Bratwurst, Pommes und Pfannkuchen in die Nase steigt, und dann können wir nicht widerstehen. Oder wir essen, um belastende Gefühle erträglicher zu machen. Nach einer langwierigen Besprechung greifen wir nach einem Schokoriegel, um uns aufzumuntern. Wir versüßen uns einsame Abende vor dem Fernseher und naschen, um die gedrückte Stimmung zu heben.

Wodurch genau besänftigt Nahrung, und wie entsteht die Gewohnheit des Gefühlssessens? Fragen wie diese haben mich schon immer fasziniert: Wann bringt emotionaler Stress das Essverhalten zum Entgleisen und führt zu Problemen wie Übergewicht und Essstörungen?

In der Wissenschaft war die Gefühlswelt des Essens lange ein blinder Fleck. Den Physiologen waren Gefühle nicht greifbar genug. Sie glaubten, sie seien einer objektiven Analyse nicht zugänglich. Die Emotionsforscher wiederum waren nicht am Essverhalten interessiert. Das Interesse daran wuchs erst mit den Schwierigkeiten, der Epidemie des Übergewichts entgegenzuwirken.²

Jahre nach meiner Zeit im Labor arbeitete ich als Psychotherapeut und behandelte eine Frau, die 150 Kilo wog. Sie hatte schon in der Kindheit Süßigkeiten unter der Bettdecke gegessen. Als sie zunahm, musste sie den Spott der Klassenkameraden und die Missbilligung der Eltern ertragen. Doch je mehr sie unter Frustrationen und Hänseleien litt, desto mehr aß sie. Und Essen blieb ihr Fluchtpunkt, im Studium, im Beruf. Ein unbezwingbares Verlangen nach Schokolade und Fast Food suchte sie heim,

sobald sie unter Stress geriet. Sie aß, um mit den belastenden Gefühlen besser zurechtzukommen. Als der Arzt bei ihr Diabetes feststellte, riet er ihr abzunehmen. Aber sie war schon so oft daran gescheitert, dass sie sagte: »Ich bleibe lieber dick und sterbe früher.«

Die Häufigkeit des Übergewichts hat sich in den letzten zwanzig Jahren mehr als verdoppelt. Fettleibigkeit, auch Adipositas genannt, ist eines der größten Gesundheitsprobleme der Menschheit. Und wir tun einiges dagegen. So werden in aufwendigen Kampagnen neueste Ernährungsempfehlungen in Schulen und anderen Einrichtungen verbreitet. Eine große Zahl von Wissenschaftlern arbeitet an der Entwicklung von Medikamenten zur Gewichtsreduktion und ebenso an Abnehmprogrammen. Aber Menschen mit starkem Übergewicht leiden weiterhin unter körperlichen Einschränkungen, einem erhöhten Krankheitsrisiko, an der Abwertung durch andere und an psychischen Belastungen wie Angst und Depressionen. Ich wähle das Wort »leiden« hier bewusst, denn sie leiden unter ihrem Übergewicht und können sich gleichzeitig nicht davon befreien.

Während die einen zu viel essen, denken andere zu viel über Essen nach. Die Frage, welche Nahrung in welchen Mengen und mit welcher Häufigkeit zu essen sei, hat die Menschen wahrscheinlich nie so ausgiebig beschäftigt wie heute. Empfehlungen zur »richtigen« Ernährung gibt es zuhauf. Der Zuwachs an Ernährungswissen hat jedoch auch Nachteile, zumal wenn die ständige gedankliche Auseinandersetzung mit Ernährungsfragen letztlich die normalen Essgefühle in den Hintergrund drängt und den natürlichen Fluss der Nahrungsaufnahme hemmt, was sogar zu Essstörungen führen kann.³

Probleme, die wir Psychologen bei der modernen Ernährungssituation sehen – übermäßige Nahrungsaufnahme und gedankliche Überfrachtung des Essens –, lassen sich nur mit Strategien lösen, die auch die Gefühlswelt des Essens einbeziehen. Denn Gefühle sind für das Essverhalten mindestens so wichtig wie Hormone und Neurotransmitter. Daher erkläre ich in diesem Buch die Zusammenhänge von Essen und Emotion: wie das Essverhalten durch Emotionen gesteuert wird und wie umgekehrt Emotionen durch Essen beeinflusst werden. Wie sich unser Essverhalten unter dem Einfluss von Angst, Ärger und Traurigkeit verändert.

Entscheidend dabei ist: Wann bringen unsere Emotionen das Essverhalten zum Entgleisen? Und wie können Gefühle helfen, das Essverhalten wieder zu normalisieren, sodass wir freien Herzens genießen können? Genau darum geht es mir.

Unser aller Ausgangspunkt ist die Erfahrung des Hungers, sie steht am Anfang des Essens, ist sein Dreh- und Angelpunkt. Mit ihr beginnt auch die moderne Essforschung.

Die Suche nach dem Hungersignal

»Der Körper, diese komplizierte Maschinerie, stände bald still, hätte die Vorsehung nicht ein gewisses Signal darin befestigt, das ihn sofort anruft, wenn Kräfte und Bedürfnisse sich nicht mehr das Gleichgewicht halten.«

Jean Anthelme Brillat-Savarin¹

Kündigt sich im Körper ein Nährstoffmangel an, werden wir hungrig. Der Magen knurrt, Hände und Füße werden kalt, wir sind müde und gereizt und erleben ein unwiderstehliches Verlangen nach Nahrung. Aber woher weiß unsere Hungerempfindung, dass der Körper Nährstoffe braucht? Was genau dahintersteckte, war lange nicht bekannt. Erst im 20. Jahrhundert wurde diese Frage von der Wissenschaft tiefer gehend erforscht.

Gegen Ende des Zweiten Weltkrieges untersuchte der Physiologe Ancel Keys an der Universität von Minnesota im Auftrag der amerikanischen Regierung die körperlichen und psychischen Auswirkungen des Hungers. Sechs Monate lang gab er einer Gruppe von Männern nur die Hälfte der gewohnten Nahrungsmenge und beobachtete, welche Auswirkungen dies hatte.

Die Reaktionen waren dramatisch: »Was tue ich den Männern nur an? Ich hatte keine Ahnung, dass es so hart wird«, sagte er eines Abends zu seiner Frau. Die Männer

waren müde, depressiv und apathisch. Sie litten unter Muskelschmerzen, Schwindel, Kälteschauer und Haar- ausfall. Dazu reagierten sie überempfindlich auf Geräusche und konnten sich nicht konzentrieren. Während ihr Fettgewebe dahinschmolz und ihre Muskeln schrumpften, kreisten ihre Gedanken wieder und wieder ums Essen.

»Es scheint, als hätten sich meine Knochen, meine Muskeln, mein Magen und mein Verstand in ihrer Sehnsucht nach ESSEN vereint«, schrieb einer von ihnen in sein Tagebuch. Ein anderer sammelte Kochbücher und ging zur Ablenkung ins Kino, nur um sich dabei zu ertappen, voller Ungeduld auf Filmszenen zu warten, in denen gegessen wurde. Die Hungernden verdünnten ihre kargen Mahlzeiten mit Wasser, damit sie größer erschienen, oder sie kauten endlos Kaugummi, in der Illusion, dass es sich wenigstens anfühlte, als würden sie essen. Sie verloren das Interesse an Sex. Ihre Gespräche drehten sich nur noch um ein Thema: Essen. In Tagträumen fantasierten sie über Mahlzeiten, die sie nach dem Ende der Studie essen würden. Noch fünfzig Jahre später hatten die inzwischen über Achtzigjährigen lebhaftere Erinnerungen an die verzweifelten Versuche, mit ihrem Hunger damals an der Universität von Minnesota fertigzuwerden.²

Hunger suchte die Menschen schon immer heim, trieb sie durch Wälder und Steppen, ließ sie Flüsse überqueren, Berge besteigen und Täler durchwandern. Und vielen brachte er den Tod. Über Jahrtausende hinweg war beinahe jede Generation von einer Hungersnot bedroht. Noch im 20. Jahrhundert verhungerten allein in Russland mehr als fünfzehn Millionen Menschen. Die letzte Hungersnot in Deutschland liegt erst fünfundsechzig Jahre zu-

rück. In den Jahren nach Kriegsende wurde die Nahrung für die deutsche Bevölkerung rationiert. Für die Bewohner Hamburgs gab es beispielsweise 770 Kalorien täglich, weniger als die Hälfte der Kalorienzufuhr in der Minnesota-Studie – und dort hatte die Nahrungsmenge gestandene Männer zur Verzweiflung gebracht. Im Hungerwinter 1946/47 starben mehrere Hunderttausend Menschen, und den Überlebenden blieb die Erfahrung der Not für immer im Gedächtnis. Als man sie sechzig Jahre später befragte, schilderten sie eindringlich ihre Erlebnisse. Einer der Befragten, damals zwölf Jahre alt, beschrieb es so:

Ich habe erfahren, dass Hunger und Kälte Schmerzen verursacht. Innere Schmerzen. Seelische, körperliche Schmerzen. Von der Haarspitze bis in den kleinen Zeh, durchdringend, nicht nur einmal einen kurzen Moment, sondern ständig ist man vom Hunger gequält, von der Kälte gelähmt. Man fühlt ... du bist an einem Punkt angelangt, leben oder sterben. So ein Gefühl habe ich gehabt.³

Hungersnöte gibt es bis heute. Weltweit hungern mehr als 800 Millionen Menschen, und selbst im Überfluss der Wohlstandsgesellschaft leiden Teile der Bevölkerung unter Nahrungsmangel.⁴

So war und blieb der Hunger die gesamte Evolution des Menschen über eine prägende Kraft. Unser Körper hat sich auf den fortwährend drohenden Mangel eingerichtet und reagiert sehr schnell auf eine verminderte Energiezufuhr. Schon nach wenigen Stunden ohne Nahrung sinken Puls, Blutdruck, Temperatur und Grundumsatz. Die Aktivität der meisten Organsysteme wird herabgesetzt, um

Energie zu sparen. Der menschliche Körper hält den Mangel recht lange aus. Die Psyche aber will ihn gar nicht erst entstehen lassen.

Das verborgene Wissen der Hungerempfindung

Der große Hunger hat einen kleinen Bruder, den wir täglich erleben. Er meldet sich, lange bevor es zu einem Nährstoffmangel kommt. Vierzig Jahre nach der Minnesota-Studie servierte die britische Psychologin Jane Wardle in einem kleinen Experiment einer Gruppe von Frauen ein Frühstück, das viel oder wenig Energie enthielt. Der Unterschied zwischen den Frühstücksvarianten entsprach etwa dem Kaloriengehalt eines Marmeladenbrötchens. Hatten die Frauen beim Frühstück weniger Energie erhalten, waren sie gegen Mittag hungriger, ein Befund, der unserer Alltagserfahrung entspricht: Je karger das Frühstück, desto hungriger sind wir zur Mittagszeit.⁵

Aber das Experiment macht auch zwei bemerkenswerte Eigenschaften der Hungerempfindung deutlich, die nicht so offensichtlich sind. Im Körper eines normalgewichtigen Menschen ist genug Energie gespeichert, um mehrere Wochen ohne Nahrung zu überleben. Das Hungergefühl der Frauen sprach jedoch bereits auf ein Viertausendstel dieser Energiemenge an. Das heißt, sie wurden unglaublich schnell hungrig. Wäre die Technik eines Autos ähnlich empfindlich, es würde den Fahrer schon wenige Kilometer nach dem Volltanken drängen, wieder nach einer Tankstelle zu suchen. Die Hungerempfindung ist ein äußerst sensitives Frühwarnsystem – und hat noch eine weitere erstaunliche Eigenschaft.



Abbildung 1: Schon eine kleine Schwankung der Energiezufuhr steigert die Hungerempfindung, etwa ein Viertausendstel der im Körper eines normalgewichtigen Menschen gespeicherten Energiemenge.

Die Frauen wussten nicht, dass das Frühstück mal mehr, mal weniger Energie enthielt, denn beide Varianten waren in Aussehen, Volumen und Geschmack identisch. Die zusätzlichen Kalorien waren in einem Glas Orangensaft durch Zugabe einer geschmacksneutralen Kohlenhydratmischung versteckt. Allein ihre Hungerempfindung hatte den Unterschied bemerkt. Sie ist in Tiefen des Körpers verankert, die weit außerhalb des Bewusstseins liegen. Irgendwo im Körper muss es ein Signal geben, das uns hungrig macht. Die Suche danach beschäftigte mehrere Generationen von Wissenschaftlern.