



SWR2 Wissen

Die Psychologie der Ernährung

Aus der Reihe: Unser künftig Brot (2/10)

Von Silvia Plahl

Sendung: Samstag, 20. Juli 2019, 8:30 Uhr

(Erstsendung: Samstag, 26. Mai 2018)

Redaktion: Gabor Paal

Regie: Günter Maurer

Produktion: SWR 2018

Gesünder, ökologischer, tiergerechter - alle Vorsätze für eine bessere Ernährung taugen nichts, wenn es nicht gelingt, eingefleischte Essgewohnheiten zu überwinden. Doch Moral und selbstauferlegte Verbote helfen hier nicht weiter.

SWR2 Wissen können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:
<http://www1.swr.de/podcast/xml/swr2/wissen.xml>

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Kennen Sie schon das Serviceangebot des Kulturradios SWR2?

Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen. Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert. Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder swr2.de

Die neue SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...
Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

MANUSKRIPT

Intro:

Unser künftige Brot.

Ansage:

Die Psychologie der Ernährung. Von Silvia Plahl.

***Atmo:** Ankommen beim Seniorenkolleg „Schokolade ist mein Gemüse“*

Sprecher:

An einem Nachmittag sitzen rund 100 Männer und Frauen dicht gedrängt in einem Hörsaal zusammen.

Sprecherin:

Sie hören den Vortrag:

„Schokolade ist mein Gemüse.“

O-Ton – Senior:

Ich esse gern Schokolade. Und ich esse auch andere süße Sachen sehr gern, zum Beispiel Marmeladenbrötchen zum Frühstück jeden Tag. Aber überall ist Zucker drin!

O-Ton – Katja Kröller:

(am Rednerpult) Warum essen wir eigentlich und was beeinflusst unsere Präferenz? Also nicht unbedingt das, was wir essen wollen...

Sprecher:

Beim Seniorenkolleg der Hochschule Anhalt in Köthen wollen die Frauen und Männer erfahren, was es mit ihren Essgewohnheiten auf sich hat.

Sprecherin:

Warum wir Lust auf manches haben und mit Freude essen. Manchen Leckerbissen gleich bereuen – und trotzdem wieder zugreifen.

O-Ton – Katja Kröller:

(am Rednerpult) Was ist im Laufe eines Lebens passiert, bis ich zu dem Essverhalten komme, was ich heute zeige, und wie stabil ist das Ganze dann eigentlich?

***Atmo:** Filmmusik Marshmallow-Test, Stimmen, Lachen*

Sprecher:

Die Ernährungspsychologin Katja Kröller zeigt den Seniorinnen und Senioren an diesem Nachmittag gleich zu Beginn ein Video mit dem berühmten Marshmallow-Test: Darin bekommen vierjährige Kinder eine Süßigkeit vorgesetzt.

Man lässt sie damit allein, und wenn sie es aushalten, fünf Minuten lang die Süßigkeit *nicht* zu essen, erhalten sie zur Belohnung eine zweite dazu.

Sprecherin:

Die Lust auf Essen ist bei vielen Menschen ähnlich, doch gehen sie unterschiedlich damit um. Manche zwingen sich zu verzichten. Andere schaffen es nicht.

Sprecher:

So ergeht es auch den Kindern im Film mit den Marshmallows. Die Senioren amüsieren sich darüber, wie die Vierjährigen mit dem Anblick der Süßigkeit kämpfen. Ein 67-jähriger Mann im Hörsaal fragt sich: Warum fällt es *mir* eigentlich so schwer, etwas anderes als all das Süße zu essen?

O-Ton – Senior:

Ich möchte es gern, aber das ist so schwierig! Das schmeckt sehr gut, zum Frühstück Kaffee, Marmeladenbrötchen, und dann kann der Tag beginnen.

Sprecher:

Die Professorin erklärt:

Wir alle besitzen eine angeborene, evolutionär bedingte Süßpräferenz.

Sprecherin:

Die Orientierung am Süßen, die sogenannte Süßappetenz, ist mit mehreren Vorteilen verbunden: Sie erhöht die Bereitschaft des Säuglings, die süß schmeckende Muttermilch zu trinken. Später dann versprechen reife Früchte oder anderes Süßes schnelle Energie, da sie Zucker und damit Kalorien enthalten. Außerdem ist süß schmeckende Nahrung in der Regel bekömmlich. Der Gesamt-Zucker-Anteil in unserer Nahrung ist jedoch inzwischen zu hoch.

O-Ton – Senior:

Ich bin fübass erstaunt, wo überall Zucker und in welchen Mengen Zucker drinne ist! Aber wie soll man den Zuckergehalt reduzieren? Die Nahrung ganz umstellen auf Zuckerfreies? Ich weiß gar nicht, wie sowas geht.

Sprecher:

Es gehe eher darum, die Muster des persönlichen Ernährungsstils zu verstehen, stellt die Psychologin klar.

Sprecherin:

Bei Süßigkeiten wird besonders deutlich: Essen ist eine relativ einfache Art, die Lust- und Belohnungssysteme des Gehirns zu aktivieren. Das Verspeisen und auch schon der Anblick einer leckeren Speise, also die Erwartung eines angenehmen Ereignisses, kurbeln unter anderem das limbische System des Gehirns an und setzen den Nervenbotenstoff Dopamin frei. Diese Aktivierung ist mit dem erlebten Verlangen verbunden.

O-Ton – Katja Kröller:

(trocken) Das Stück Schokolade, was ich mir nach einem anstrengenden Tag gönne, ist ja etwas Positives. Das ist zwar nährstofftechnisch vielleicht nicht optimal. Aber es ist psychologisch was, was mir jetzt gut tut und was ich genießen kann.

Sprecherin:

Nahrung gibt Kraft und Schutz, sie mindert Ängste und sichert für eine Weile das Überleben. Das erfahren bereits Säuglinge, und dieses Verlangen und das Erleben von Essen als Belohnung ist auch bei Erwachsenen in den Hirnvorgängen sichtbar. Der Belohnungs-Effekt des Essens kann allerdings eine ganz eigene Dynamik entwickeln. Neuere Forschungen zeigen auch, dass im limbischen System nicht nur Emotionen verarbeitet werden. Es spielt auch für das Lernen und die Erinnerung eine große Rolle.

O-Ton – Katja Kröller:

Wenn ich aber automatisiert die ganze Tafel esse, weil ich das eben schon immer so mache, dann ist es etwas, was mir gar nichts Gutes mehr bringt und was ne Gewohnheit ist.

Sprecherin:

Wir verlieren uns dann häufig zwischen Belohnung und Verzicht. Wir genießen und bereuen dann zugleich.

O-Ton – Katja Kröller:

(am Rednerpult) Und ich will Sie natürlich auch nicht gehen lassen, ohne Ihnen noch etwas mitzugeben, wie ich vielleicht auch Dinge verändern kann, die mich stören, wie ich Dinge erreichen kann, die ich gerne möchte.

Atmo: Applaus

Sprecherin:

Die 100 Seniorinnen und Senioren in Köthen wollen noch an diesem Nachmittag herausfinden, wie sie unliebsames Essverhalten und lästige Ernährungsgewohnheiten ändern oder gar los werden können. Solche Fragen beschäftigen mittlerweile sehr viele Menschen – sofern sie in wohlhabenden Umständen ohne Existenzsorgen leben.

Sprecher:

Warum gehen wir beim Essen oft so irrational vor? Oder fühlen uns derart damit überfordert, eine klare Ess-Haltung zu zeigen? Wir fassen immer wieder die gleichen Vorsätze und brechen sie. Wir starten neue Diäten, grillen mit großer Freude viel Ungesundes und sind trotzdem fortwährend latent unzufrieden mit unseren Essroutinen im Alltag.

Sprecherin:

In den letzten Jahren und Jahrzehnten hat Essen einen neuen Stellenwert bekommen, erklärt der Ernährungssoziologe Dr. Daniel Kofahl. Ernährung dient immer weniger nur dazu, den Hunger zu stillen.

O-Ton – Daniel Kofahl:

Es ist jetzt ein Bewusstsein dafür entstanden, dass Essen einen hohen Genussfaktor bietet, einen hohen Erlebnisfaktor bietet.

Atmo: gemeinsames Essen im Diderot

Sprecherin:

Dazu entwickeln wir Gründe und Kriterien, warum wir manche Lebensmittel essen, andere nicht. Diese Gründe werden dann nicht selten dann überhöht, das Essen moralisiert, bestimmte Speisen tabuisiert. So hat es Daniel Kofahl gerade zehn Seminar-Teilnehmerinnen erläutert. Mit unserer Speisenauswahl unterstreichen wir unser Selbstbild. Das führt zur Überstrapazierung des philosophischen Gedankens von Ludwig Feuerbach: „Du bist, was du isst. – Du isst, was du bist – du bist, was du nicht isst“ und so weiter. Essen als Identität. Grillgenuss oder vollwert-vegan, regional-bürgerlich oder weltgewandt-exotisch, schnelle Küche oder Slow-Food. Hauptsache lecker oder Hauptsache gesund?

O-Ton – Daniel Kofahl:

Es gibt ne Menge von Indizien dafür, dass der Gesundheitsstatus sich über Essen und Trinken bestimmen lässt. Es gibt eine ganze Reihe von Essstilen, von diätetischen Praktiken, die nebeneinander existieren. Und die Menschen müssen sich entscheiden, was sie essen wollen, wie sie essen wollen.

Sprecherin:

Die einen wollen nur satt werden. Den anderen geht es um ökologische Kriterien, um Tierschutz oder um die Gesundheit. Wieder andere sind an besonderen Geschmackserlebnissen interessiert. Und viele verzichten darüber hinaus aus religiösen Gründen auf bestimmte Nahrungsmittel – wobei auch neuere Ess-Moden bisweilen quasi-religiöse Züge haben. Bei all diesen Kriterien nehmen viele dann auch Widersprüche in Kauf. Die angeblich so gesunde Avocado wird unter miserablen ökologischen Bedingungen angebaut. Das ökologisch Nachhaltigste ist nicht immer das Leckerste. Und das Leckerste ist nicht immer das Gesundeste.

Atmo: Seminar Restaurant Diderot

Sprecherin:

Im Berliner Restaurant „Diderot“ wendet sich die kleine Seminar-Gruppe nach dem theoretischen Exkurs einem explizit tabu-losen und moral-frei durchmischten Speisenangebot zu: Es gibt Kürbissuppe mit orientalischen Gewürzen, vegetarische Crostini mit Fenchelpüree, gebratene Blutwurst, veganer Linsensalat.

Sprecherin:

Der Ernährungssoziologe Daniel Kofahl warnt vor allem vor der Angst, die entsteht, wenn das Essen immer stärker der Gesundheit dienen soll. Man versucht, über die richtige Ernährung einen Krankheitsfall zu verhindern.

O-Ton – Daniel Kofahl:

Oder versucht selber eine Form von Selbstheilung durch Ernährung zu praktizieren. Vielleicht auch teilweise Selbstoptimierung. Ich versuch noch mehr Brain Food zu essen, dann werde ich auch intelligent. Ich versuch bestimmte Dinge zu essen, um noch schöner zu werden. Oder um jung zu bleiben. All solche Heilsversprechen verknüpfen sich mit Ernährung.

O-Ton – Christoph Klotter:

Und wir wännen uns im Bereich des Essens sozusagen als Opfer der Verführung von außen und haben nicht das Gefühl, dass wir das selbst bestimmen können.

Sprecherin:

Kritisiert Christoph Klotter. Er hat mit seiner Frau Eva-Maria Endres das „Diderot“ gegründet. Die beiden möchten hier „Kultur und Essen“ vermitteln. Ernährungsbildung.

O-Ton – Christoph Klotter:

Wir haben diesen Lebensbereich, der ein ganz wichtiger Lebensbereich ist, ist eigentlich verloren.

Sprecherin:

Christoph Klotter lehrt an der Hochschule Fulda Gesundheits- und Ernährungspsychologie. Er plädiert auch als Professor und Therapeut dafür, dass die Deutschen weg kommen von den Gesundheitsdogmen, den Verzichtsimperativen, dem dauernden Mäßigungsappell und dem Schlankheitsideal – und wieder hin zum guten Essen.

O-Ton – Christoph Klotter:

Mit normativen Ernährungsempfehlungen können wir nicht (mehr) viel machen. Weil Menschen – das sagt die neue Forschung – völlig unterschiedlich verstoffwechseln. Jeder Mensch ist anders. Und jeder Mensch muss für sich herausfinden, was für ihn gut ist. Was fördert mein Wohlbefinden? Und was schadet mir? Das muss ich für mich herausfinden.

Musikakzent

Atmo: „Good Food Market“ Berlin

Sprecher:

Beim „Good Food Market“ im Bikini-Haus in Berlin drängeln sich die Menschen an den Ständen. Anbieter aus aller Welt kochen internationale Gerichte. Ein Potpourri aus exotischen, süßlichen und scharfen Gerüchen hängt in der Luft, an der einen Ecke wird gebrutzelt, an der anderen dampft es. Viele junge Familien essen hier, Paare in den Dreißigern und gepflegt gekleidete Ältere.

O-Ton – Besucherin Good Food Market:

Das wollten wir mal herausfinden – ob „good food“ auch gesundes Essen ist. Ich glaub nicht, dass hier alles gesund ist. Wobei mich interessiert vor allem gutes Essen.

O-Ton – Besucher Good Food Market:

„Good food“ ist Essen, das lecker ist, gesund ist und glücklich macht und mit viel Liebe gemacht ist. Bisschen Herzblut, Emotionen, das muss da schon rein. Wow, ich find das toll, wie das teure Steak da brutzelt. Für mich ist das jedenfalls so. Da gehören alle Sinne dazu.

O-Ton – Besucherin Good Food Market:

Wenn ich von dem, was ich zu mir nehme, die Energie bekomme und die Freude und die Lust, dass das alles ein rundes Ganzes gibt. Essen ist auch was Philosophisches.

Sprecherin:

Es ist in uns angelegt, dass uns etwas schmecken oder nicht schmecken kann. Dass wir lernen, etwas gern zu riechen oder dass uns ein bestimmter Geruch gleich abschreckt. Auch unser Mundgefühl bestimmt unser Essempfinden.

O-Ton – Michael Macht:

Dazu kommen akustische Reize, wir hören auch beim Essen. Der Zerkleinerungsprozess führt zusätzlich noch zu Geschmacksreizen, das haben wir im Biologie-Unterricht immer gemacht, da mussten wir ein Stück Brot mitbringen und dann das Stück Brot kauen. Und irgendwann wird das dann süß, weil das Enzym im Speichel die Kohlehydrate zerlegt. Also das ist nicht nur multisensorisch, sondern auch zeitlich dynamisch.

Sprecherin:

Und alle diese Gefühlsreaktionen steuern die Nahrungswahl des Menschen.

O-Ton – Michael Macht:

Das Problem ist nur, dass er erkennen muss, was für seinen momentanen Versorgungszustand am günstigsten ist.

Sprecherin:

Befindet sich der Körper gerade in einem Zustand von Natrium-Mangel, wird unser Appetit auf Salziges steigen. Erleben wir daneben gerade Freude, Zeitdruck, Stress oder Angst, beeinflusst allerdings auch dies unser Essverhalten.

O-Ton – Michael Macht:

... insofern, als sie unser Verhalten überhaupt beeinflussen. Wenn man sehr intensive Emotionen erlebt, sehr intensiven Stress, dann wird das Essverhalten in aller Regel unterdrückt. Weil einfach Prozesse im Organismus in Gang gesetzt werden, die mit der Nahrungsaufnahme nicht vereinbar wären. Wenn die Emotionen nicht so intensiv sind, dann kann's passieren, dass das Essverhalten so getönt wird.

Sprecherin:

Eine sogenannte emotionale Tönung stellt sich zum Beispiel ein, wenn man mit guten Freunden zusammen isst. Dann verstärkt sich das positive Essgefühl. Bei negativer Stimmung wiederum schmeckt etwa Schokolade auch weniger gut. Der Psychologe Michael Macht und sein Team haben diesen Effekt in einem Experiment gezeigt. Sie bezeichnen ihn als „emotionskongruente Modulation der Essempfindungen“.

Sprecher:

Die jungen Sterneköche Sonja Baumann und Erik Scheffler sprechen vom Herauskitzeln eines Glücksgefühls.

O-Ton – Sonja Baumann:

Wir bezeichnen unsere Küche auch so ein bisschen als Wohlfühlküche. Man soll sich hinsetzen und einfach genießen. Der Geruch und auch der Geschmack wird so ein bisschen die Kindheitserinnerung herausstechen lassen.

Atmo: Küchengeräusch... „Wann kommen die Gäste?“... „19 Uhr ist Einlass“...

Sprecher:

In einer Vorbereitungsküche legen sechs Spitzenkräfte letzte Hand an. Sie kochen für 180 Gäste der Berliner „Food Week“. Sonja Baumann und Erik Scheffler, beide Mitte Dreißig, sind dazu aus Köln angereist. Die beiden werden „Broiler mit Pommes“ servieren – jedenfalls soll das die Assoziation der Gäste sein.

O-Ton – Erik Scheffler:

Man wird an irgendwas erinnert, was einen einfach glücklich gemacht hat. Man hat das ja als Kind schon geliebt, so ne krosse Hühnerkeule in die Hand zu nehmen und zu essen – damit konnte man von diesen Zwängen des Bestecks weg. Das heißt, man hat sich immer gefreut, wenn es so was gab. Das ist das, was dann so wieder hoch kommt in einem.

Sprecher:

Auf dem Teller werden dann allerdings liegen: mit Paprikalack bepinselte Hühnerbrüste.

O-Ton – Sonja Baumann:

Die Romana-Salatherzen schmoren wir im Hühnerfett, und dann gibt's auch noch so ein bisschen frischen Salat. Und aus dem restlichen Hühnerfett machen wir noch eine Sauce Hollandaise mit diesen Broiler-Aromen noch dazu, und als Erinnerung an die Pommes haben wir noch Kartoffelstroh, was dann obendrauf kommt.

Sprecher:

Das Motto der beiden jungen Sterneköche lautet „Einfach mal lecker machen“. Sie wollen bei den Gästen glückliche Ess-Erinnerungen wecken, also frühere Wohlfühlmomente wiederherstellen und diese mit neuen und ungewöhnlichen Zubereitungsideen oder Gerichten verknüpfen.

O-Ton – Erik Scheffler:

Das heißt, über den Restaurantbesuch hinaus Glück irgendwie mitzugeben und zu animieren auch zu gutem Essen und zu einfach ner gesunden Einstellung, ner glücklichen Einstellung zu essen. Und dann muss man den Leuten auch wieder Gelegenheit geben oder zeigen, was Essen machen kann.

O-Ton - Besucher Good Food Market:

Ein Restaurant, wo wir ab und zu mal frühstücken, die haben super leckere Croissants oder Konfitüre, die wirklich selber gemacht ist, die man auch kaufen kann. Die schmeckt halt unglaublich gut! So was würde ich dann auch sagen, das ist good food.

Sprecherin:

Essen macht gute Laune, sagen die einen. Essen kann trösten, die anderen. Der persönlich entwickelte Geschmack beeinflusst und verstärkt die jeweilige Wirkung. Viele Ernährungsexperten bemängeln, dass wir uns beim Schmecken viel zu schnell und beständig festlegen, ob uns etwas gut oder weniger gut mundet.

Atmo: Kita Zauberwald

Sprecherin:

Welchen Effekt hingegen ein gezielt geschulter und spielerisch erprobter Geschmackssinn haben kann, untersuchte die Ernährungspsychologin Katja Kröller in Berliner und Brandenburger Kindertagesstätten. Das Projekt hieß „Gemüse schmecken lernen“.

Atmo: Kita Zauberwald

„Ich hab euch heute wieder was mitgebracht... eine Kiste!...“

Sprecher:

Eine Teammitarbeiterin setzt sich in der Potsdamer Kita „Zauberwald“ mit vier Mädchen und fünf Jungen auf den Boden. Die Kinder dürfen durch ein Loch in eine Kiste greifen und befühlen das Gemüse darin.

O-Ton – Kinder:

Paprika – Mohrrübe – Gurke? – Dass das so Wellen sind – ein bisschen nass – weil da Vitamine drinne is. – Mohrrübe? – Dass die hart ist. – Eine Spitze – Die ist ein bisschen rund, wie eine Kugel. – Dick ist die Mohrrübe, dick und rund.

O-Ton – Teammitarbeiterin:

Wir fangen an, dass wir Gemüse ertasten. Dann gehen wir über Geruch. Wie riecht das Gemüse? Riecht alles gleich? Dann kommen wir zum Schmecken mit verbundenen Augen und schmecken mit offenen Augen. Und zwischendrin erarbeiten wir die Gemüsegeschichte. Und dann wird die auch gemalt.

O-Ton – Kinder:

Ich male die Tomate! – Ich mal die Mohrrübe.

Sprecher:

Die Drei- bis Sechsjährigen erfahren zwar, dass in den Gemüsesorten Vitamine stecken, doch dies steht nicht weiter im Vordergrund. Sie sprechen über Gemüse, sie fühlen es, bereiten es zu und schmecken es. In ihrer selbst ausgedachten Geschichte rettet eine reitende Tomate die schiffbrüchige Paprika, und die Kinder haben großen Spaß daran, die Abenteuer ihrer essbaren Protagonisten auch ins Bild zu setzen. Sie identifizieren sich damit und nehmen das Gemüse mit allen Sinnen wahr.

Sprecherin:

Rund 300 Kinder durchliefen dieses Programm. Parallel dazu testeten die Psychologinnen mit den Jungen und Mädchen am Computer, ob sich ihre Präferenz für ein bestimmtes Gemüse innerhalb einiger Monate steigerte. Es zeigte sich zum Beispiel bei Kohlrabi: Besonders Kinder aus bildungsschwachen Familien, welche die Kohlrabi-Knolle vorher noch gar nicht kannten und Kinder mit zuvor geringem Gemüseverzehr profitierten von dem Geschmacks-Training. Viel entscheidender war jedoch: Das Gemüse zog ganz selbstverständlich in den Alltag der Kinder ein. Der dreijährige Leonhard kann jetzt schon feststellen:

O-Ton – Leonhard:

Paprika schmeckt mir bestens lecker.

Sprecherin:

Kinder können schon im frühen Alter lernen, gerne Obst und Gemüse zu essen. Sie werden solche Vorlieben als Gewohnheit verinnerlichen wie das Zähneputzen, prophezeien die Ernährungspsychologen. Außerdem sind die Kinder dann von Anfang an daran gewöhnt, über diese Lebensmittel zu sprechen. Sie kennen sie.

Sprecher:

Heutige Erwachsene wissen jedoch immer weniger über Nahrungsmittel und die Möglichkeiten, sich damit zu versorgen. Ihnen wird mehr sogenannte „food literacy“ ans Herz gelegt. Für die persönliche Nahrungs-Kompetenz.

Atmo: Plaudern im Diderot kurz frei, unterlegen

Sprecher:

Auch im „Diderot“ stehen Fortbildungen zur „food literacy“ auf der Agenda. Eva-Maria Endres, sie ist Ernährungswissenschaftlerin und Mitbesitzerin des Restaurants, geht es dabei aber noch um mehr: um eine lustvolle Ess-Kompetenz.

O-Ton – Eva-Maria Endres:

Je größer mein Essenshorizont, mein Essenswortschatz ist, desto besser kann ich mich ernähren. Dass ich einfach die Fähigkeit habe, mich selbst gut zu ernähren. Dem Essen einfach wieder ein bisschen mehr Beachtung schenken. Will ich das jetzt? Schmeckt mir das? Brauch ich das jetzt? Was tut mir im Moment gut?

Und dann gucken, wie der Körper auch reagiert. Letzten Endes ist es nur das eigene Gefühl des Körpers, was uns sagt, was richtig ist.

Sprecher:

Viele Menschen hätten genau dazu jedoch den Bezug verloren, bemängelt die Besucherin des „Good Food Market“. Ihr ist das heutzutage insgesamt zu viel „fast-food to-go“, auch bei veganen oder biologisch zubereiteten Gerichten. Die Besucherin wünscht sich mehr Bewusstsein für das Essen.

O-Ton – Besucherin Good Food Market:

Es geht sowieso los beim Einkauf, natürlich wär's dann sinnvoll, wenn es auch gesund und vernünftig aufgezogen und gewachsen ist. Und dann geht es weiter mit der Zubereitung. Wenn man dem Lebensmittel gerecht wird. Das Gemüse nicht zerkocht, nicht überwürzt und man die Kraft dessen, was man da Gewachsenes zubereitet, schmecken kann. Das Essen setzt das eigentlich fort. Da wäre es schön, wenn man es teilen kann.

Sprecherin:

Achtsam sein. Vom Einkauf bis zur Tischgesellschaft die eigenen Bedürfnisse beobachten. Berücksichtigen, dass jedes Essen persönliche Gefühle auslöst.

O-Ton – Christoph Klotter:

Meine Hypothese ist, dass in dem Augenblick, wo wir uns um das Essen kümmern, wir uns abwechslungsreich und gut ernähren. Dann wird das zu einem Abenteuer, zu einem Experiment, und wir sagen: Jetzt probier ich mal das und das aus.

Sprecher:

Es gibt jedoch auch hartnäckige Fallen im Wechselspiel von Essen und Emotionen. So wie die Kindergartenkinder das Gemüse mögen lernen können, so kann es auch sein, dass sie lernen, dass vor dem Fernseher immer genascht und geknabbert wird. Dass zum richtigen Entspannen etwas Süßes gehört. Oder im Erwachsenenalter: ein kaltes Bier. Diese Verknüpfungen werden zu Gewohnheiten. Dies wieder zu entkoppeln, ist später sehr schwierig.

O-Ton – Katja Kröller:

(am Rednerpult) Ich könnt ja abends statt der Kekse einfach Paprika essen. Glauben Sie, dass das klappt? Ne. Da fehlt nämlich das Wie. Die Erwartung von diesem Keksgeschmack ist einfach da.

Sprecher:

Auch beim Seniorenkolleg in Köthen geht es jetzt um den Knackpunkt der oft von Kind an entwickelten Essgewohnheit.

O-Ton – Katja Kröller:

(am Rednerpult) Wie krieg ich das denn jetzt entschlüsselt? Also die Kombination: Ich seh den Fernseher – mein Körper kriegt Lust auf Kekse.

Sprecher:

Wieder reagieren die Systeme im Gehirn: Die Belohnungserwartung erzeugt einen Dopamin-Kick, der Neurotransmitter vermittelt die Botschaft, dass eine Belohnung ansteht, und das Verlangen danach ist da. Da hilft es nur, sich zum Nichtstun zu zwingen, sagt die Ernährungspsychologin. Fernseher an. Keine Kekse. Denn eigentlich gehe es ja in dem Moment nicht um die Freude des Essens, sondern um etwas, was Freude *bereiten könnte*. Fällt die Keks-Belohnung dann weg, könnte als Ersatz für dieses positive Gefühl vielleicht die Belohnung mit einem neuen Kleidungsstück dienen. Wenn zehnmal verzichtet wurde.

Atmo: Applaus/Klopfen, Seniorinnen und Senioren verlassen den Hörsaal

Sprecherin:

Motiviert verlassen die Seniorinnen und Senioren den Köthener Hörsaal.

O-Ton – Seniorin:

Das Süße vorm Fernseher weglassen. Ich probier's. Hatt ich schon überlegt. Bloß Schokolade ist eben ein angenehmes Gemüse. Ich hab das vor.

Sprecherin:

Die Strategie 'Kleidungsstück statt Kekse' kann als erster Schritt gegen antrainierte Essgewohnheiten ganz gut funktionieren. Will man die dahinterliegenden Emotionen genauer erkennen, muss man sich auch selbst genauer wahrnehmen. Sonst bleibt der Ess-Reiz in dieser Form bestehen, erklärt der Würzburger Psychologe Michael Macht. Denn der Reiz ist konditioniert. Man setzt sich vor den Fernseher und hat ein psychologisch verursachtes Bedürfnis.

O-Ton – Michael Macht:

Weil der Kontext die Erinnerung an vorhergehende Ess-Situationen auslöst, und diese Erinnerungen fördern die Bereitschaft zu essen und motivieren zum Essen und dann macht man's wieder. Und verstärkt dadurch auch diese Verknüpfung zwischen dem konditionierten Reiz und dem Essen.

Sprecherin:

Michael Macht und sein Team haben dazu ganz aktuell das Trainingsprogramm „Iss mit Gefühl“ entwickelt und evaluiert. Dort heißt es:

Zitatoren:**„Befragungen zeigen:**

Etwa ein Drittel der Menschen isst bei Stress mehr. Andererseits isst knapp die Hälfte der Menschen weniger bei Stress. Nur etwa ein Fünftel erlebt keine Veränderung des Essverhaltens bei Belastung. Stress-Esser haben ein erhöhtes Risiko für Übergewicht, ernährungsbedingte Erkrankungen und Essstörungen. Selbst jene, die von diesem Risiko wissen, sind oft nicht imstande, anders zu essen. Sie essen, um die emotionale Belastung zu bewältigen. Essen macht negative Emotionen erträglicher.“

Sprecherin:

Michael Macht erläutert das Programm an einer Wandskizze. Erst gilt es, das emotionale Essverhalten zu erkennen: Stress löst Verlangen nach Nahrung aus – danach Alternativen zur Stressbewältigung zu entwickeln.

O-Ton – Michael Macht:

Und dazu braucht man die Selbstbeobachtung beziehungsweise Achtsamkeitsfertigkeiten. Dass man seine Empfindungen, seine körperlichen Empfindungen beobachtet, wenn man beispielsweise hungrig ist. Der Magen knurrt. Mundtrockenheit oder dass man sich erschöpft fühlt oder müde fühlt, gereizt fühlt. Viele Menschen spüren auch so Spannungszustände im Kopfbereich.

Sprecherin:

Genauso sollten Stress-Esser dann beobachten und bewusst registrieren, was genau sich bei ihnen verändert, wenn sie emotional erregt oder gestresst sind. Sie überlegen weiter: Was macht man, wenn man all das erkannt hat? Wenn man den Impuls zu essen tatsächlich kontrolliert?

O-Ton – Michael Macht:

Was tue ich stattdessen? Und da gibt es kein Patentrezept, weil das hängt immer davon ab, wie der Stress, wie diese emotionale Belastung sich individuell zeigt. Ist das jemand, der daran leidet, dass er einsam ist? Oder der immer wieder von Phasen der Langeweile heimgesucht wird? Oder ist es jemand, der unter dem Stress am Arbeitsplatz leidet? Oder hat er Selbstwertprobleme? Das ist sehr sehr unterschiedlich und natürlich muss das immer angepasst werden an die individuelle Situation, sonst funktioniert's nicht.

Sprecher:

Das Nahrungsangebot, die Kindheitserlebnisse, der persönliche Stoffwechsel, der Stress im Kollegenkreis, die eigene Selbstwirksamkeit. Die Innen- wie die Außenwelt beeinflussen unser Essverhalten. Wir essen, je nachdem, wie wir die Einflüsse von innen und außen wahrnehmen, was wir dabei fühlen, was wir denken und woran wir uns erinnern.

Sprecherin:

Viele möchten dabei Hilfestellung erhalten, auch von der Politik. Die Einführung einer Nährwertampel, gesetzlich festgelegte Höchstmengen für Zucker, Salz oder Fett. Die Kennzeichnung von Fleisch aus tierfreundlicher Haltung. Ein Pflichtfach Ernährung in der Schule. All diese Wünsche gaben 5.000 repräsentativ befragte Deutsche Anfang 2018 an. Denn am Ende scheitern viele auch an den Kosten. Sie haben das Gefühl, sie müssten sich das gute Essen selbst teuer finanzieren. Das muss nicht sein, sagt Christoph Klotter.

O-Ton – Christoph Klotter:

Ich muss die frühantike Tugend herbeirufen: die Sorge um sich. Dass wir uns um uns kümmern. Wie kann ich entspannt einkaufen? Wie kann ich alleine oder mit anderen zusammen kochen? Was macht mir am Essen Spaß? Welche Zeremonien hab ich? Welche Musik leg ich auf? Was rede ich dabei gerne? Und dann darf jeder das unterschiedlich machen.

Sprecher:

Allen Menschen gemein sei hingegen dieser Versuch, „psychisch satt“ zu werden, wie der Ernährungspsychologe es nennt. Dies gilt für ihn generell in allen Kulturen – und erklärt auch zum Beispiel die Esskultur der Franzosen: Sie ernähren sich „ungesünder“, essen aber sozial eingebunden und leben länger.

O-Ton – Christoph Klotter:

Deshalb ist das Essen so wichtig jenseits des Essens. Die Erfahrung von Gemeinschaft und dann bin ich psychisch satt. Ich muss sozusagen Zugehörigkeit erfahren, damit ich das Essen genießen kann. Und ich muss darauf Zeit verwenden.

Sprecher:

Die Deutschen argumentierten hingegen oft: Abends wollten sie lieber entspannen und fernsehen und hätten keine Zeit zum Kochen.

Sprecherin:

Der Gastrosoph Harald Lemke schreibt in seinen philosophischen Erkundungen „Über das Essen“:

Zitator:

„Alles an unserer gegenwärtigen Esskultur und ihren Bestandteilen bedarf einer Generalüberholung.“

Sprecherin:

Es liege daher auch die Frage vor uns, ob es überhaupt der Wahrheit entspreche, dass der Mensch ist, was er isst.

Sprecher:

Psychologisch betrachtet kann das so oft bemühte Zitat des Philosophen Ludwig Feuerbach „Du bist, was du isst“ gut umgeändert werden in „Du bist, *wie* du isst“.

* * * * *