

# SIND WIR VOM BES **ESSEN?**



TEXT DANIELA JAMBREK

WIR HABEN UNSERE ERNÄHRUNG INHALTLICH AUFGELADEN, ZWECKENTFREMDET, DEGENERIERT. SIE DIENT ALS LIFESTYLE-KONZEPT, VERJÜNGUNGSPROGRAMM ODER SOLL DIE SEELE HEILEN. ISST EIGENTLICH NOCH JEMAND NORMAL? UND WAS WÄRE DAS?

Essen gehen 2011: Mel lässt abends Kohlenhydrate weg, um abzunehmen. Tessa ernährt sich momentan nach Metabolic Balance, Ziel: erhöhtes Wohlbefinden. Katja isst nur noch warmen Reis und Suppen, sie hat einen unglaublich empfindlichen Magen. Ich frage mich, warum wir in einem Sterne-Restaurant sitzen. Sehr selbstbewusst bestellt keine etwas so, wie es auf der Karte steht. Aber sind wir uns dabei wirklich unserer Bedürfnisse bewusst? Sind wir mit all unseren Kenntnissen rund um die Ernährung vielleicht zu aufgeklärt? Oder völ-

lig verunsichert? Auch ich bin für Kellner und Küche keine Entspannung: Ich habe gerade an einem Raw-Food-Seminar teilgenommen und verzichte seitdem komplett auf Gekochtes. Während das Lächeln des Kellners gefriert, erinnere ich mich an eine Frage, die ein US-Magazin kürzlich seinen Lesern stellte: What is our problem with food?

In Deutschland sind 75 Prozent aller Männer und 60 Prozent aller Frauen übergewichtig. In Sachen Dicksein führen wir damit die EU-Rangliste an. Gleichzeitig sollen Schätzungen zufolge 700.000 Menschen magersüchtig sein, ein Fünftel davon Männer. Und der vermeintlich normale Rest? Macht sich entweder gar keine Gedanken, tötet seine Sinne mit Industrie-Food – oder folgt strengen Er-

nährungskonzepten. Wer sich keiner dieser Gruppen zugehörig fühlt, war zumindest schon mal auf „Stressorexia“ (bei Stress nichts essen) unterwegs. Selbst die, die sich ausschließlich gesund ernähren, sind längst kategorisiert. Ihr „Krankheitsbild“ heißt „Orthorexie“ – meint so viel wie „von gesundem Essen besessen“. Was ist los auf Deutschlands Tellern? Werden wir zum Land der Essgestörten? Der Ernährungspsychologe Professor Dr. Christoph Klotter beschäftigt sich seit Langem intensiv mit diesem Thema. Er hält die Ernährung für eine der letzten Möglichkeiten, die uns zur eigenen Identifikation geblieben sind. „In unserer westlichen Gesellschaft folgen nur noch Minderheiten den großen Glaubensbekenntnissen; die wenigsten finden Erfahrungen wie Gruppenzugehörigkeit und Abgrenzung in einer Religion. Also wird nach neuen Werten gesucht, um dem Leben auf andere Weise Sinn zu verleihen. Wie das Phänomen Mode ist Essen ein sehr körpernahes Identifikationsangebot.“ Ich bin wer, weil ich Vegetarier bin? Essen als publikumswirksame Lebenseinstellung? Laut Klotter geht es noch krasser: „Man glaubt an Erlösung durch Ernährung.“

Was unsere Lippen via Gabel und Löffel passiert, ist also Mittel zum Zweck. Und folgt nicht dem Logischen und Natürlichen, nämlich die Lebensfunktionen zu erhalten, satt zu werden oder einfach nur zu genießen. Gegessen – oder nicht gegessen – wird, um andere Ziele zu erreichen. Eine Strategie, die den Umgang mit Essen zu einer Heilung versprechenden Macht krönt, ist Emotional Eating: Wir können unser Leben nicht kontrollieren – also kontrollieren wir wenigstens, was und wie viel wir in unseren Körper lassen! Welch ein Sieg. Droht ein einschneidendes Erlebnis uns aus der Bahn zu werfen – wie einfach, penibel um das eigene Gewicht zu kreisen und sich konzentriert zu kasteien, statt sich dem eigentlichen Problem zu stellen. Vor allem Frauen schaffen sich per Diät Nebenschauplätze, die alle Aufmerksamkeit absorbieren und den Blick von dort abwenden, wo es wirklich brennt – in der Seele.

Die andere vermeintlich dunklere Seite von Emotional Eating ist das Überblenden negativer Emotionen wie Verzweiflung, Wut oder Angst durch vermehrtes Schlemmen. „Wenn das Gehirn in einer Frustsituation einen Glukoseschub (durch Zucker) erhält, fühlt man sich fast augenblicklich besser“, beschreibt der Hirnforscher Professor Dr. med. Achim Peters den Prozess im Kopf, der Betroffene immer wieder zur Schokolade greifen lässt. Die Gefahr der Überdosierung ist groß. „Im Gegensatz zu Drogen oder Medikamenten stehen Lebensmittel zum ungezügelter Missbrauch frei und reichlich zur Verfügung“, sagt Dr. Klotter.

So wird zum erklärten Feind oder Verbündeten gegen seelisches Leid ernannt, was uns eigentlich schlicht nähren soll. Der natürliche Bezug zu Lebensmitteln geht verloren, eine erste Entfremdung beginnt bereits in der Kindheit. „Unsere Ernährung ist immer abstrakter geworden“, so Klotter. „Früher aß man eine Orange, weil sie süß und saftig schmeckte, heute geht es darum, Vitamin C zu sich zu nehmen.“ Viele Kinder wachsen mit künstlichen Aromen und chemischen Zusätzen auf, die dem Körper Geschmack und Wirkweise eines Nahrungsmittels vorgaukeln, ohne je die frische Frucht



oder das natürlich gewachsene Gemüse gekostet zu haben. Klotter: „Der Zugang zu natürlicher Ernährung ist dann kaum noch vorhanden.“ Aufmerksame und aufgeklärte Eltern können diesen Prozess verhindern – und sollten damit vor der Geburt beginnen: Waren Wissenschaftler bisher der Meinung, dass Neugeborene ihren natürlichen Instinkten folgen, bevor diese überlagert werden von kulturellen Einflüssen und gelernten Gewohnheiten, ist man inzwischen sicher, dass bereits der Stoffwechsel eines ungeborenen Kindes nachhaltig durch die mehr oder minder sinnvolle Ernährung der Mutter geprägt wird.

Dass ein funktionierender Stoffwechsel und natürliche Instinkte aber der einzige Schlüssel zu einem gesunden Körpergewicht sind, fanden Professor Dr. Achim Peters und seine Forschungsgruppe „Selfish Brain“ am Universitätsklinikum Lübeck heraus. Sie erkannten die Macht des Gehirns für unser Essverhalten. „Durch seine Sonderstellung im Körper ist das Gehirn in der Lage, sich vorrangig um seinen eigenen Energiebedarf zu kümmern, den es mit Glukose deckt. Obwohl es nur 2 Prozent des Körpergewichts stellt, verbraucht es dafür die Hälfte der Menge Zucker, die man zu sich nimmt“, erklärt Professor Peters. „In Stresssituationen fordert es bis zu 90 Prozent.“ Dabei ist es ihm egal, ob uns ein Ernährungsplan Zucker verbietet. „Das Hirn kann Energie nicht speichern und will deshalb ständig gefüttert werden. Dabei lässt es sich nicht mit falscher Süße täuschen. Weder chemischer Süßstoff noch natürliche Ersatzstoffe wie Stevia können es befriedigen.“ Bei Bedarf zapft es innere Organe um Energie an. Bricht die Versorgung aus den eigenen Reihen ab, befiehlt es, Zucker zu essen. Mehr, als dem Körper bekommt. „Aus Sicht der Hirnforschung sind kalorienreduzierte Diäten Kunstfehler“, weiß Peters. „Sie belasten den Hirnstoffwechsel und überlasten das Stresssystem des Körpers.“ Die Folge sind Heißhungerattacken – eine vom selbstsüchtigen Gehirn kreierte Lust auf schnelle Befriedigung, der niemand widerstehen kann.

Inzwischen sind sich Wissenschaftler und Ernährungsexperten einig: Die Lösung ist für alle gleich und doch für jeden anders. Wir müssen lernen, auf die Signale des eigenen Körpers zu hören, und daraus unseren individuellen Bedarf an Nahrungsmitteln ableiten. Der Weg dahin ist nicht einfach, aber die einzige Chance auf ein normales Essverhalten und ein dauerhaftes Wohlfühlgewicht.

„Wer einen gesunden Stoffwechsel hat, verfügt über ein feines Gespür für seine Bedürfnisse und wird immer das Richtige essen“, verspricht Professor Peters. Sein Buch „Das egoistische Gehirn“ ist eine Bibel für jene, die den Weg zu einer gesunden Ernährungsweise ohne Diäten verstehen und gehen wollen.

Für den Anfang helfen scheinbar simple Regeln zu natürlicher Ernährung zurückzufinden: Essen Sie, wenn Sie hungrig sind. Essen Sie nicht, wenn Sie nicht hungrig sind. Genießen Sie jeden Bissen. Hören Sie auf zu essen, wenn Sie satt sind. Für die überwiegende Mehrheit von uns dürften selbst diese Basics schon schwer zu schlucken sein ...

Und mein Seminar? Raw-Food-Guru Kate Magic legte uns abschließend folgende Worte ans Herz: „If you listen to everyone and not to yourself, you will end up as a breath-airian\*. And you will definitely find someone, who has something bad to tell you about air. So better believe, that everyone's nose is different. You have to smell out for yourself, what's good for you.“ In diesem Sinne: Guten Appetit.

\* Menschen, die Nahrung und Wasser ablehnen