

Gefühlssache Essen

Übergewicht Mit dem Überfluss umzugehen, ist schwer. Besonders, wenn Frust, Stress oder Einsamkeit die Gründe für übermäßigen Hunger sind. Experten sagen, dass bei der Ernährungsberatung zu wenig Psychologie im Spiel ist. Sie sollte zum Genießen hinführen und zum Wohlfühlgewicht

VON MANUELA MAYR

Augsburg Wenn Jutta Kamensky ein Genuss-Seminar eröffnet, dann schickt sie die Teilnehmer erst einmal für zehn Minuten durchs Haus und – je nach Wetterlage – vor die Tür. „Schöne Momente und Eindrücke sammeln“ lautet der Auftrag der Ulmer Gesundheitswissenschaftlerin. Die Teilnehmer notieren ihre Beobachtungen auf Kärtchen. „Duft von frisch gemähtem Gras“ ist dann darauf zum Beispiel zu lesen, „fröhliches Lachen von Kindern, die Richtung See spazieren“ oder „das leuchtende Gelb der Blumen vor der Eingangshalle“.

Mit Essen und mit Kalorien zählen hat die Übung nichts zu tun, und doch läuft alles darauf hinaus, in einem Programm zur Schulung aller Sinne die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und den maßvollen Umgang mit Nahrungsmitteln zu trainieren. „Genießen lernen“ ist Jutta Kamenskys Antwort auf die Volkskrankheit Übergewicht.

Mehr als die Hälfte der Deutschen wiegt zu viel

53 Prozent der Frauen und 67,1 Prozent der Männer in Deutschland wiegen zu viel, mehr als 23 Prozent beider Geschlechter sind sogar adipös, also krankhaft übergewichtig. Vielen wäre geholfen, wenn sie positive Gefühle nicht nur beim Essen empfinden würden, denn die Psyche spielt beim Essen eine große Rolle. Wissenschaftliche Erkenntnisse zu den Wechselwirkungen präsentierte der aid-infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz bei einer Tagung in Bonn. Titel: „Verflüchtetes Schlaraffenland“.

Der Umgang mit dem Überfluss – er ist schon deshalb so schwer, weil die Menschheit noch keine 100 Jahre Erfahrung damit hat. „In der Evolution“, so Christoph Klotter, Professor für Ernährungspsychologie und Gesundheitsförderung an der Hochschule Fulda, „kam es darauf an, möglichst viel Fett und Süßes zu ergattern, um zu überleben.“ Und so sind wohl die Märchenfantasien vom Schlaraffenland entstanden: ein Land, in dem es Zucker hagelt und die Spanferkel gebraten umherlaufen, mit einem Messer im Rücken, damit sich, wer will, ein saftiges Stück davon abschneiden kann. Am Ende aber liegen die Menschen mit dicken Bäuchen ermattet am Boden – zu viel ist ungesund, das wissen wir nicht erst heute.

Auch Evelyn Müller weiß es, wenn sie pfundweise Eis in sich hineinlöffelt. Immer, wenn sie von der Arbeit nach Hause kommt, stürzt die 34-jährige Architektin zum Kühlschrank und belohnt sich mit Eis. Drei Becher können es an einem



Die Urerfahrung von Nähe und Geborgenheit ist mit der Nahrungsaufnahme verbunden. Ein Baby, das gestillt wird, fühlt sich vollkommen wohl. Tief im Gedächtnis ist die Erinnerung daran verankert. Dass viele Erwachsene später versuchen, emotionalen Hunger mit übermäßigem Essen zu befriedigen, liegt nahe. Foto: imago

Abend sein, zusätzlich zur Mahlzeit. Dabei sieht sie aus, als ob sie eine jener Benedikten wäre, die essen können, was sie wollen und trotzdem schlank bleiben.

Doch das gibt es nur höchst selten, sagt Ernährungspsychologin Klotter: „Die unbesorgte Esserin ohne Reue ist fast ausgestorben.“ Evelyn Müller quält sich in Wahrheit mehrmals pro Woche im Fitnessstudio, obwohl sie keineswegs eine leidenschaftliche Sportlerin ist. So entspricht sie, wie Klotter es nennt, „der gesellschaftlichen Schlankheitsnorm“.

Mehrere Becher Eis am Abend trösten über innere Leere hinweg

Die Eishunger-Attacken kann sie hingegen nicht kontrollieren. Klotter kennt die Hintergründe: Müller lebt allein, weil sie Angst vor einer Bindung hat. Sie konzentriert sich auf ihre Arbeit, und wenn sie doch einmal zur Ruhe kommt, muss sie sich eingestehen, dass sie einsam ist und sehnsüchtig an die Zeit mit ihrem früheren Freund denkt.

Mehrere Becher Eis am Abend helfen ihr, Stress, Ärger, Depression, Einsamkeit und innere Leere zu bewältigen. „Unsere Urerfahrung, das Gestilltwerden, das Versorgtwerden, ist im Prinzip untrennbar mit der Erfahrung von Zuneigung,

körperlicher Nähe und Geborgenheit verbunden“, sagt Klotter.

Eine seiner Empfehlungen lautet, sie solle „andere Bewältigungsmuster“ als das Essen für ihre Gefühle entwickeln. „Statt jeden Wochentag alleine zu Hause zu sitzen, könnte sie mit einer Freundin ins Kino gehen, sich einfach mehr mit anderen treffen. Der ganze Automatismus von nach Hause kommen und essen wäre so durchbrochen.“ Ob das im Fall von Evelyn Müller auf Dauer reicht, sei allerdings die Frage. Möglicherweise könnte ein Psychotherapeut oder Coach helfen, anders mit der Bindungsangst umzugehen.

Mit klassischer Ernährungsberatung allein – da sind sich der Professor aus Fulda und die Genussthera-

peutin aus Ulm einig – ist den Problemen der Fehlernährung und des Übergewichts sehr oft nicht beizukommen. Wissensvermittlung über Nährwerte, Inhaltsstoffe von Nahrungsmitteln und die gesunde Zusammensetzung von Mahlzeiten reicht nicht. Die Berater müssten auch psychologisch geschult werden. „Doch das geschieht nicht“, bedauert Klotter. „Weder im Studium noch in der Diätassistenten-Schule spiele Psychologie eine große Rolle“, sagt Kamensky. Als Lehrbeauftragte für medizinische Psychologie an der Uni Ulm ist sie vor allem in der Fortbildung von Beratern, Trainern, Coaches und Ärzten tätig und kennt deshalb die Defizite. Dass Übergewicht „Kopfsache“

sein kann, zeigt eine Studie des Max-Planck-Instituts für Kognition- und Neurowissenschaften in Leipzig. Für die Untersuchung nahmen schlanke und übergewichtige Menschen an einem computergestützten Kartenspiel teil, bei dem sie zwischen zwei Spielkartenstapeln mit unterschiedlichen Erfolgs- und Risikoaussichten zu wählen hatten.

Dicke Menschen haben eine andere Gehirnstruktur

Die Unterschiede bei den Frauen waren deutlich: „Übergewichtige Frauen wählten überproportional häufig den Stapel, mit dem sie hohe Sofortgewinne, aber negative Langzeitergebnisse erzielten“, erläutert Annette Horstmann, die Autorin der Studie. Normalgewichtige Frauen hingegen lernten im Laufe des Spiels, den Stapel mit den Langzeitverlusten zu meiden. Bei den Männern waren die Unterschiede im Spielverhalten nicht so groß, sie neigten aber im Schnitt dazu, wie die übergewichtigen Frauen den schnellen Erfolg auf Kosten langfristiger Nachteile zu wählen.

Mit einem besonderen Messverfahren wurden anschließend die Gehirnstrukturen der Testpersonen verglichen. Auch da zeigten sich signifikante Unterschiede: Bei übergewichtigen Personen wiesen diejeni-

gen Gehirnregionen, die als „Belohnungssystem“ bezeichnet werden, mehr graue Substanz auf: Zudem war bei ihnen der Hypothalamus, eine Hirnregion, die in die hormonelle Steuerung von Hunger- und Sättigungsempfinden eingebunden ist, stark vergrößert.

Im Gegensatz dazu waren besonders bei den übergewichtigen Frauen die Hirnstrukturen verkleinert, die an der kognitiven Verhaltenskontrolle beteiligt sind. Ist Übergewicht also Schicksal, weil die Betroffenen eine andere Hirnstruktur haben, als die Schlanken?

Horstmann verneint: „Das Gehirn ist ein sehr flexibles Organ. Es passt sich dem Gebrauch an.“ Als Beispiel nennt sie einen Versuch, bei dem es darum geht, auf einer Wippe die Balance zu halten. Nach und nach gelinge das immer länger, „und im Gehirn sind die Veränderungen zu sehen“.

Purer Verzicht und Verbote sind auf Dauer keine Lösung

Parallelen lassen sich auch zum Essverhalten ziehen. „Essen ist ein natürlicher Verstärker wie positive soziale Interaktion und Sex“, sagt Horstmann. Wiederholte Verstärkung – also Belohnung – könne zu einem gewohnheitsmäßigen Verhalten führen, was sich im Gehirn durch die Bildung sogenannter Reiz-Reaktionsketten zeige. Diese zu durchbrechen, sei nicht leicht.

„Es ist auf jeden Fall eine längere Betreuung nötig“, sagt die Münchner Ernährungsberaterin Nina Kieß. Doch die Krankenkassen geben nur für wenige Termine einen Zuschuss. Purer Verzicht sei ja keine Lösung. „Wer ein schlechtes Gewissen bekommt, wenn er ab und zu ein Eis isst, empfindet Stress. Cortisol wird ausgeschüttet, was das Abnehmen verhindert – ein Teufelskreis“, sagt Kieß.

Es gehe um eine Lebensstiländerung, nicht um das Einhalten von Verbote, bestätigt die Memminger Ernährungsberaterin Anja Röhl. Nur so sei das Wohlfühlgewicht zu erreichen und auf Dauer zu halten.

Also Genießen lernen. Aber wie geht das? Wichtig sei, die Schulung der Sinne mit guten Düften zu beginnen, um so erste Genussmomente zu sammeln, sagt Jutta Kamensky. „Das emotionale Zentrum und das Riechzentrum liegen im Gehirn eng beieinander.“ Ihr Programm für Seminarleiter ist auf acht bis zehn Wochen angelegt. Die Klienten sollen entdecken, was ihrer Seele guttut und sich Genuss wieder erlauben. „Selbstfürsorge, Wege zur inneren Balance und positives Erleben“ sollen vermittelt werden – mit der Nase zuerst, dann mit den Händen, dem Geschmackssinn, den Augen und Ohren.

Ernährungstage in Bayern

● **Motto** „Richtig gut Essen“ ist das Motto der landesweiten Ernährungstage, die am Freitag, 12. Juli beginnen und zehn Tage lang Aktionen und Veranstaltungen rund um das Thema gesunde Ernährung bieten.

● **Veranstalter** Gemeinsam mit dem Bayerischen Kompetenzzentrum für Ernährung (KER) sind die 47 Ämter für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Ausrichter der Ernährungstage.

● **Hoffest in München** Am Samstag, 13. Juli (10 bis 19 Uhr) und am Sonntag, 14. Juli (10 bis 17 Uhr) ist im Schmuckhof des Landwirtschaftsministeriums (Ludwigstraße 2) ein „Marktplatz der Ernährung“ zu erleben. Spitzenkoch Stefan Marquard kocht am Sonntag mit Schülern. Am Sonntag, 20. Juli (10 bis 18 Uhr) wird der Spezialitätenmarkt wiederholt.

● **Internet** www.ernaehrungstage.de

Gesten gegen die Gleichgültigkeit

Italien Die Flüchtlingsinsel Lampedusa ist das erste Reiseziel von Papst Franziskus. Er verbeugt sich vor Jugendlichen aus Afrika

VON CHRISTA LANGEN-PEDUTO

Rom Da steht Papst Franziskus, nachdenklich lächelnd. Hinter sich das Meer, vor sich 15000 ihm zujubelnde Menschen, viele Afrikaner darunter. Abschied nehmend stützt sich Franziskus auf einen besonderen Hirtenstab und zeigt ihn gerade zu demonstrativ vor. Es ist ein blauweißer Stock aus Holz, geschnitzt aus den Überresten eines Flüchtlingsbootes. Eines jener mit Menschen überladenen Boote, die auf der Überfahrt von Nordafrika nach Lampedusa kenterten. Die italienische Küstenwache hatte das Wrackteil aus dem Meer gefischt.

Rund fünf Stunden Besuch gehen gerade zu Ende. Es ist die erste größere Reise von Papst Franziskus seit seinem Amtsantritt im März. Der Hirtenstab wird zum eindrucksvollen Symbol. Der Pontifex, der Armut predigt und Leidende würdigt, stellt das Elend auf diesem eigentlich wunderschönen Eiland bloß. „Zu

einem schmerzhaften Stachel im Herzen“ sei ihm die Nachricht geworden, dass noch vor wenigen Wochen erneut Flüchtlinge vor Lampedusa ertrunken sind. „Und ich wusste, dass ich hierher kommen muss, um zu beten, um ein Zeichen der Nähe zu setzen. Aber auch, um unsere Gewissen zu wecken, sodass sich das, was passiert ist, nicht wiederholt. Nie wieder!“ sagt Franziskus.

Eine „Kultur des Wohlergehens“, die das Mit-Leiden vergessen hat

Noch am Montagmorgen waren 166 Flüchtlinge aus Libyen angekommen, an derselben Hafennole, an der kurze Zeit später Franziskus eintrifft. Die Küstenwache bringt ihn in einem der Polizeiboote, die sonst bei Alarm auf See auslaufen. Vor dem Hafen wirft der Papst, begleitet unter anderem von Präfekt Erzbischof Georg Gänswein, einen Trauerkranz aus Gerbera-Blüten in gelbweißen Vatikanfarben ins Was-



Papst Franziskus spricht auf Lampedusa mit afrikanischen Flüchtlingen. Dann betet er und hält eine erschütternde Predigt. Foto: Andreas Solaro, afp

ser. Es ist ein Zeichen des Gedenkens an die Toten von neulich, aber auch an alle 25000 Ertrunkenen, die in den letzten Jahren auf ihrem Weg nach Europa im Mittelmeer umgekommen sind. Franziskus feiert

dann einen Bußgottesdienst im Sportstadion, mit einer Predigt von erschütterndem Inhalt.

Er spricht von der „Kultur des Wohlergehens, die uns an uns selber denken lässt, und er spricht von der

Gleichgültigkeit anderen gegenüber. Wörtlich sagt er: „Wer hat geweint um diese Menschen, die im Boot waren? Um die jungen Mütter, die ihre Kinder mit sich trugen? Um diese Männer, die sich danach sehnten, ihre Familien versorgen zu können? Wir sind eine Gesellschaft, die die Erfahrung des Weinens, des Mit-Leidens vergessen hat: Die Globalisierung der Gleichgültigkeit hat uns die Fähigkeit zu weinen genommen!“

Ein Dank an die Inselbewohner für Solidarität mit Gestrandeten

Ausdrücklich dankt er jedoch den Inselbewohnern von Lampedusa und allen Organisationen, die sich mit den Ankömmlingen stets solidarisch erklärt und ihnen geholfen hätten. Deutlich distanziert sich der argentinische Papst von den strengen Einwanderungslimits, wie sie zum Beispiel die EU praktizierte. Er bitte Gott „um Vergebung für alle, die mit ihren Entscheidungen auf

weltweiter Ebene Situationen geschaffen haben, die zu solchen Dramen führen.“

„Das muss doch erhört werden“, meint Bürgermeisterin Giusi Nicolini von Lampedusa. Sie hofft auf die Einführung neuer Kooperationsprogramme und auf mehr Integrationspolitik. Sie hatte auch den einfachen Jeep besorgt, mit dem Papst Franziskus zur Messe gefahren war und dabei unterwegs, wie bei der Generalaudienz auf dem Petersplatz, immer wieder Kinder küsste.

Vorher hatte er 75 minderjährige Afrikaner an der Hafennole begrüßt, die vor wenigen Tagen ohne Begleitung Erwachsener in einem Boot gelandet und in das Auffanglager aufgenommen worden waren. Franziskus machte vor jedem eine kleine Verbeugung. „Ich bete für euch, auch für jene, die nicht hier sind“, sagte er. Allein in diesem Jahr sind 7800 Flüchtlinge an Italiens Küste angekommen, 40 von ihnen starben nach offiziellen Zählungen.