

Essen und Psyche

Wie unzählige Faktoren unser Essverhalten bestimmen und warum Sie künftig genau überlegen sollten, wie und wo Sie Ihr Essen aufbewahren

Essen und Trinken hält bekanntlich Leib und Seele zusammen, doch wenn der Hunger in unserem Herzen sitzt, dann übernehmen die Gefühle das Kommando und bestimmen, was und vor allem wie viel auf dem Teller landet. Oder haben Sie etwa noch nie aus Langeweile, Frust oder Stress gegessen?

■ TEXT: MAG. LAURA MILOJEVIC

Früh übt sich ...

Die Verknüpfung zwischen Essen und Gefühlen beginnt bereits an der Mutterbrust: Das Stillen festigt nicht nur das Band zwischen Mutter und Kind, sondern stellt auch die erste Verbindung zwischen Nahrungsaufnahme und Geborgenheit, Sicherheit und emotionalem Genährt-Werden her. Aufgrund von angeborenen Geschmacksvorlieben und -abneigungen kann man bereits bei Neugeborenen bestimmte Gefühlsreaktionen auslösen: Süße Geschmacksreize lassen Neugeborene positiv reagieren, während ein Tropfen einer sauren oder bitteren Flüssigkeit eine emotional negative mimische Reaktion verursacht. Das Essen beeinflusst also unseren emotionalen Zustand, umgekehrt wirken sich Emotionen auf unser Essverhalten und die Geschmackswahrnehmung aus. Für gewöhnlich steigert

Freude den Appetit und verbessert den Geschmack der Speisen, bei Trauer hingegen nimmt unsere Essmotivation ab und die Speisen schmecken weniger gut. Ebenso führt starker Stress oder Angst zu körperlichen Reaktionen, die mit Nahrungsaufnahme und -verwertung nicht bzw. nur sehr schlecht vereinbar sind, wie z. B. Drosseln der Verdauungstätigkeit und verzögerter Blutzuckerabbau.

Wenn Essen mehr als nur den Hunger stillen soll ...

Dennoch versuchen viele Menschen gerade in Zeiten von Stress, Frust oder Trauer ihre emotionale Befindlichkeit mit Essen zu regulieren, vor allem, wenn sie schon früh gelernt haben, dass Essen zur Belohnung, Ablenkung oder Entspannung

eingesetzt werden kann. Diese Kopplung von Reizen (z. B. bestimmte Speisen, Gerüche oder Umgebungsfaktoren) und Gefühlen ist meistens erlernt und kann zum Teil durch die sogenannte „klassische Konditionierung“ erklärt werden. Lebensmittel, die wir aus emotionalen Gründen essen, haben für uns eine besondere Bedeutung, wobei nicht das Essen selbst wichtig ist, sondern das Gefühl, das es uns vermittelt: die liebevolle Fürsorge der Mutter, die uns unsere Lieblingsesspeise gekocht hat, als wir krank waren; die Wärme und Geborgenheit bei den Großeltern, wo sonntags immer groß aufgetischt wurde; der Stolz in den Augen des Vaters, der unsere guten Noten mit einem Riesenbecher Eis belohnt hat; die Trost spendende Freundin, die uns bei Liebeskummer immer mit sündteuren Pralinen verwöhnt hat. Das Essen ist hier mit ganz bestimmten Erfahrungen und Gefühlen verknüpft worden. Wenn wir in späteren Jahren Bestätigung oder Trost suchen, krank sind oder uns nach Geborgenheit sehnen, dann versuchen wir auch als Erwachsene immer noch, durch Essen genau diese Gefühle



FOTO: © STOCKCREATIONS - FOTOLIA

