

GESUNDHEIT & FITNESS

Aktiv leben, mehr erreichen – immer mittwochs



Ausgabe Nr. 6

Mit diesen Tricks entspannen Sie Ihr Verhältnis zum Essen

In stressigen Phasen stopfen sich manche mit Süßem und Fettigem voll, andere kriegen keinen Bissen runter: Ernährung und Emotionen hängen eng zusammen. Aber wir können unser Essverhalten neu programmieren.

IN GESUNDER LÄNGE

- Viele Menschen **regulieren durch Essen** unbewusst ihr **Stressempfinden**
- **Evolutionsbiologisch** sei das ein eher **neues Phänomen**, sagt Mediziner Martin Keck
- **Heutzutage** seien viele **diffusem Dauerstress** ausgesetzt, für den sie nicht gemacht sind
- **Essen liefert** dann nicht nur Energie, sondern auch **gute Gefühle** – etwa Sicherheit oder Bestätigung
- Wie Sie **Essen und Emotionen** wieder **entkoppeln**, lesen Sie hier

Eine schlechte Nachricht schlägt uns auf den Magen, und wir fressen Ärger in uns hinein. Stress und Ernährung hängen eng zusammen – nicht nur in Sprachbildern. Am Abend nach der Arbeit essen wir, um uns zu belohnen, zu beruhigen oder abzulenken. Jetzt »erlauben« wir uns Süßes aus dem Naschschrank oder die fettige Pizza vom Lieferdienst. In anderen Stressmomenten passiert genau das Gegenteil: Wir kriegen nichts runter, schon der Gedanke ans Essen macht den Magen flau. Woher kommt das? Und vor allem: Wie können Stressesser ihr Essverhalten neu programmieren?

Psychischen Stress kann man in zwei Arten unterteilen: akut und chronisch. »Akuter Stress ist etwa, wenn wir im Straßenverkehr in Eile sind. Oder auf der Arbeit punktuell viel zu tun haben«, sagt der Mediziner und Neurowissenschaftler

Martin Keck, der unter anderem die Arbeitsgruppe Ernährung und Psyche am Universitätsklinikum Schleswig-Holstein leitet. Bei akutem Stress würden Stresshormone ausgeschüttet, die ein Gehirn im Normalfall schnell wieder abbaue.

»Anders sieht es bei chronischem Stress aus. Bei dem ist diese Erholungsfähigkeit nicht mehr gegeben, die Rezeptoren im Gehirn erlahmen, die sonst den Überschuss an Stresshormonen erkennen und ausbalancieren«, sagt Keck. Diese Art des Stresses könne Krankheitswert haben. Wenn etwa Stress von der Arbeit dauerhaft mit in den Feierabend genommen wird. Wenn Angst und Sorge sich verfestigen und die Gedanken kreisen lassen.



»Evolutionbiologisch betrachtet ist das ein modernes Phänomen.«

Martin Keck, Mediziner und Neurowissenschaftler

Der Versuch, mit dem eigenen Essverhalten unbewusst Stress zu regulieren, ist laut Keck »evolutionbiologisch betrachtet ein modernes Phänomen«. In unserer heutigen Gesellschaft seien wir einem meist diffusen Stress ausgesetzt. Der ist zwar nicht lebensbedrohlich, aber der Mensch und seine biologischen Systeme haben sich diesem Dauerstress evolutionär noch nicht richtig angepasst. Dadurch kann aus Essen mehr als reine Energiezufuhr werden.

»Ob und mit welchem veränderten Essverhalten wir auf Stress reagieren, hängt von vielen Faktoren ab. Einige sind genetisch gegeben, andere sind epigenetisch, also durch die Umwelt beeinflusst oder angelernt«, sagt Keck. Unser Essverhalten hänge etwa davon ab, wie unser Hormonhaushalt organisiert ist. Die Menge an Leptin und Insulin würde eine große Rolle spielen, Hormone aus dem Darm beziehungsweise der Bauchspeicheldrüse, die unser Hungergefühl beeinflussen.

»Auch wenn wir als Kinder lernen, dass Süßes eine Belohnung ist oder uns aufheitern soll, wenn wir traurig sind, bleibt das mitunter in uns drin«, sagt Keck. Essen könne dann während einer Stressepisode unsere Emotionen regulieren und ein Gefühl von Sicherheit oder Bestätigung geben. Doch auch das Gegenteil sei möglich: auf Essen zu verzichten, um so ein

Gefühl von Kontrolle zu bekommen.

»Evolutionär gesehen ist beides durchaus sinnvoll: Gerade fettige und zuckrige Nahrung gibt uns schnell Energie, die wir wiederum brauchen, um die stressige Situation durchzustehen. Andererseits können wir mit einem leeren Magen schneller rennen«, sagt Keck. Beide Verhaltensweisen seien aber heute kaum noch nützlich, vor allem emotionaler Stress ist heute eine Konstante im Leben vieler Menschen – sie sind also nicht bloß akut, sondern chronisch gestresst.

Studien zeigen, dass aus dem Impuls, Stress mit Essen zu kontern, ein problematischer Kreislauf werden kann: Eine erhöhte Zufuhr von zuckeriger und fettiger Nahrung, besonders als Reaktion auf Stress, erhöht unser Belohnungsempfinden. Bedeutet: Wir lernen, zumeist unbewusst, dass wir in stressigen Situationen nur zu Essen greifen müssen, damit es uns besser geht. »Doch bei chronischem Stress funktioniert die kurzfristige Belohnung kaum noch«, sagt Martin Keck.

Essen ist mehr als Energiezufuhr

»Wie wir auf Stress reagieren, ist sehr individuell. Dennoch lässt sich erkennen, dass bestimmter Stress eher dazu führt, dass wir weniger essen«, sagt Keck. So sei Trauer etwa emotional blockierend – und ein so intensives Empfinden, dass sie oft den Essimpuls schwächt.

So kommt eine Studie aus dem Jahr 2023 zu dem Ergebnis, dass fast 60 Prozent der befragten Ukrainerinnen und Ukrainer, die wegen des russischen Angriffskriegs nach Deutschland flüchteten, von einem veränderten Hungergefühl betroffen sind. Nur 12 Prozent der Befragten berichteten von einem gesteigerten Appetit – aber 46 Prozent gaben an, weniger Hunger zu verspüren.

Zahlen wie diese zeigen: Nicht allein ein leerer Magen

beeinflusst unser Essverhalten. »Die soziale Komponente ist genauso wichtig. Essen in Gesellschaft ist etwa für die meisten Menschen angenehmer, als allein zu essen«, sagt Andreas Stengel, er ist Direktor der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie in Stuttgart. Der Esstisch, ob real oder metaphorisch, ist ein sozialer Ort. Bei der Stulle am Abend reden wir über den Tag und die anstehende Woche. Wir genießen laut, wenn es gut schmeckt. Wir sehen einander zu, wie wir Bissen um Bissen in den Mund schieben.

Bei depressiven Störungen oder Angststörungen ist der Appetitverlust oft ein Symptom: »Der Magen-Darm-Trakt und das Gehirn kommunizieren sehr intensiv miteinander. Wenn uns etwas sprichwörtlich auf den Magen schlägt, ist das ein komplexes Zusammenspiel von Nerven und Botenstoffen«, sagt Stengel. Da mag der Magen noch so sehr signalisieren, dass der Körper Nahrung braucht – wenn im Kopf der Appetit sich weigert, kriegen wir nichts runter. Besonders dann, wenn wir uns einsam fühlen und allein vor dem Fernseher versuchen, die Pizza runterzuwürgen. Dann liegt es nah, dass sogar Essen nicht mehr das Belohnungssystem unseres Gehirns ansprechen kann.

Wie programmieren wir unser Essverhalten neu?

Wenn Süßes und Fettiges uns zwar manchmal kurzfristig helfen, aber langfristig schaden – wie schaffen Stressesser es dann, anders auf belastende Situationen zu reagieren?

»Der erste und wichtigste Schritt ist, den Zusammenhang überhaupt zu erkennen«, sagt Andreas Stengel. Da vieles unbewusst ablaufe, sei vielen Menschen gar nicht klar, dass sie ihr Essverhalten ihrem Stresslevel entsprechend verändern – auch deshalb, weil Stress heute eben oft ein diffuses, allgegenwärtiges Gefühl sei. »Es kann beispielsweise helfen, ein Protokoll zu führen und so zu sehen, an welchen Tagen ich mehr oder weniger esse«, sagt Stengel. Das könne veranschaulichen, wie das eigene Essverhalten an Stressphasen gekoppelt ist.

»Dann gilt es zu schauen, ob an den Auslösern etwas verändert werden kann. Den Stress nicht mehr durch Essen zu regulieren, sondern alternative Strategien zu entwickeln«, sagt Stengel.



aus dem Jahr 2022 ergab, dass die beliebtesten »Comfort Foods« Schokolade und Kaffee sind. Auch Kekse und Chips wurden oft genannt. Nach gesunden Alternativen gefragt, gaben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an, dass sie Schokolade durch Obst ersetzen könnten und den Kaffee durch Tee. Ein Bewusstsein für Alternativen ist also vorhanden, aber im Alltag schwer abrufbar: Das emotionale Bedürfnis überdeckt den rationalen Gedanken.

Die gute Nachricht: Wer einmal erlernt hat, mit Essen seinen Stress zu regulieren, kann das wieder umlernen. Es ist allerdings ein längerer Prozess. Manch einer braucht dabei

auch Unterstützung, zum Beispiel durch eine Psychotherapie, vor allem wenn Stress und Essverhalten zum dauerhaften Problem geworden und ein hoher Leidensdruck entstanden ist. Ganz grundsätzlich ist es natürlich hilfreich, Stress im Alltag zu reduzieren. »Nur weil Essen bei mir als Emotionsregulation vielleicht gut funktioniert, ändert es ja nichts an meiner Situation«, sagt Andreas Stengel. Die meisten Stressmomente ließen sich stärker und einfacher beeinflussen, als es oft scheint.

Auf dem Weg zur Umkonditionierung helfen auch kleinere Maßnahmen, etwa neue Rituale im Alltag: zwischen Arbeit und Feierabend spazieren gehen, Sport machen oder bei Freunden anrufen. Der Essensdrang verzögert sich so, wird milder – der Stress wird anderweitig abgebaut. Auch hilft es, beim Essen alle Ablenkungen auszustellen: Smartphone zur Seite, Fernseher aus. Weil wir so nicht nur Hunger und Genuss, sondern auch das sonst meist unbewusste Stressessen bewusster wahrnehmen können. Solche und andere Erfolgserlebnisse stärken die erlebte Selbstwirksamkeit.

Ziel ist immer, dem Gehirn neue Gewohnheiten einzuschreiben – und Brücken über die Autobahn zwischen Stress und Essen zu bauen. »Nur verbieten sollte man sich nichts«, sagt Andreas Stengel. Denn: Sich bei Stress keine Belohnung mehr zu erlauben, führe nur zu noch mehr Stress.