

Der Einfluss von Emotionen auf das Essverhalten

Heike Hinsen, dipl. Ernährungsberaterin HF, Thun

Emotionen haben einen grossen Einfluss auf unser Essverhalten. Mitursache für viele negative Emotionen ist dabei der Perfektionswahn unserer Zeit. Glücklich ist, wer sich erlaubt, mit realistischen Zielen zufrieden zu sein.

«Das Herz gibt allem, was der Mensch sieht, hört und weiss, die Farbe.»

Johann Heinrich Pestalozzi (1746-1827)

Gefühle beeinflussen unser Denken und Verhalten, sie spielen uns immer wieder Streiche, sie durchqueren unsere Entscheidungen, sie können unseren Verstand ausser Kraft setzen.

Perfektionswahn schürt latente Unzufriedenheit

Angenehme Emotionen (z.B. Freude, Vertrauen) resultieren aus einer positiven Interpretation und Bewertung unserer Le-

benssituation. Negative Emotionen (z. B. Ärger, Traurigkeit) kommen zu Stande, wenn wir bewusst oder unbewusst realisieren, dass unsere erlebte Realität nicht mit unserem persönlichen Ziel, mit unserem Idealzustand übereinstimmt. Emotionen entstehen also aus der Interpretation und Bewertung vom «Hier und Jetzt» im Vergleich zum persönlichen Ziel.

Der heutige Schlankeitswahn setzt gerade die Jugend immer mehr unter Druck. Und das gestiegene Ernährungsbewusstsein hat die Schattenseite, dass viele nicht mehr lustvoll und ohne schlechtes Gewissen geniessen können. Weil wir immer noch ein unterernährtes Frauenideal haben, weil uns die Werbung glauben macht, dass Orangenhaut eine Frauenkrankheit ist, weil wir eine perfekte Mutter, Hausfrau, Partnerin und Berufsfrau sein wollen, weil auch der perfekte Mann beruflich erfolgreich, Bodybuilder, Kindermädchen und liebevoller Partner gleichzeitig sein sollte, lauert in uns eine latente Unzufriedenheit.

Wenn unsere Ideale und Ziele unerreichbar hoch sind, ...

- bewerten wir unsere persönliche Realität als unzureichend
- ist der Zeiger unserer emotionalen Erregung zu oft im roten Bereich wird durch emotionale Überflutung (Stress) unser analytisches und bewusstes Denken ausgeschaltet
- sind wir im Stress und fallen auf altes Verhalten zurück.

Wir sollten also ...

- uns von zu hoch gesetzten Zielen verabschieden
- ein sinnliches und lustvolles Leben anstreben
- uns mit natürlichen weiblichen Rundungen versöhnen

- im Stress kein vernünftiges oder neues Verhalten erwarten

Fünf Varianten emotionsgesteuer-ten Essverhaltens

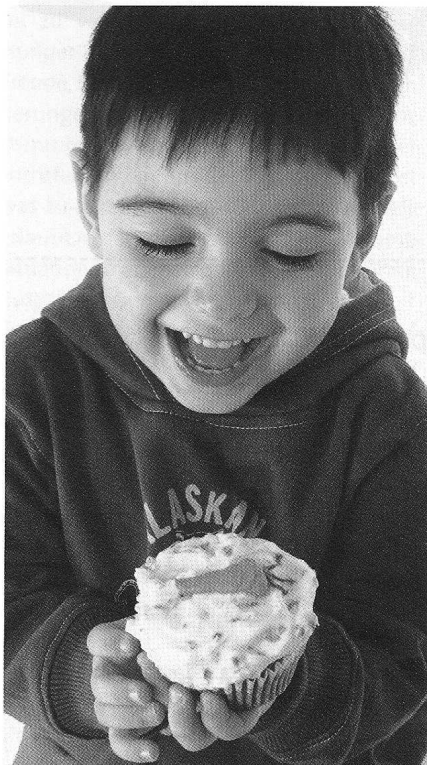
Wer die Einflüsse der Emotionen auf unser Essverhalten versteht, kann den Betroffenen noch besser helfen, ganzheitlichere und nachhaltigere Lösungen zu finden. Professor Dr. Michael Macht von der Universität Würzburg (1) unterteilt die Wirkung von Emotionen auf das Essverhalten in fünf Varianten. Die zu Grunde liegenden Studien und Erkenntnisse beziehen sich auf Gesunde und nicht auf Menschen mit Essstörungen.

1. Emotionale Steuerung der Nahrungsauswahl.

Abneigung und Vorlieben von Geschmacks-, Geruchs-, Tast- oder Beisserlebnissen beeinflussen die Nahrungsauswahl. Die Vorliebe für Süsses ist angeboren. Bitteres und Saures hingegen werden von Geburt an abgelehnt. Dies vermutlich, weil in der Natur keine süsse giftige Nahrung existiert, bittere Substanzen aber häufig giftig sind und ein saurer Geschmack auf verdorbene Nahrung hinweisen kann.

Eine Reizgeneralisierung findet statt, wenn beispielsweise überhaupt keine Gemüsesorten mehr gegessen (Aversion gegen Bitteres) oder alle Früchte abgelehnt (Aversion gegen Saures) werden. Dieses Phänomen erleben wir insbesondere bei Kindern mit sehr empfindlichen Zungen.

Untersuchungen zeigen: Häufiges Exponieren kann die Empfindlichkeit auf spezifische Geschmacksrichtungen senken. *Ziele: Vielfältigere Akzeptanz, die unangenehme Sinneswahrnehmung genau beschreiben (Geschmacks-, Duft-, Tast- oder Beisserlebnis) und bewerten – zunächst in der reinen Vorstellung und dann beim Essen selber. Mit häufigem*



Die Vorliebe für Süsses ist angeboren.

Versuchen von kleinen Mengen die Empfindlichkeit senken und die Akzeptanz verbessern (wichtig: positive Haltung, positive Verstärkung / Belohnung).

2. Hohe Emotionsintensität kann das Essverhalten hemmen.

Bei sehr hoher Emotionalität ist der Sympathikus (vegetatives Nervensystem) aktiv. Der Körper stellt sich auf Flucht oder Angriff ein: Die Skelettmuskulatur wird stärker durchblutet, die Glykolyse wird gesteigert, während die Aktivitäten des Gastrointestinaltraktes und der Sexualorgane gehemmt werden. Emotionen hoher Intensität sind also mit Verhaltensweisen verbunden, die mit Essen nicht vereinbar sind.

Im Beratungsalltag ist gerade bei untergewichtigen Menschen an diesen Einfluss der Emotionen zu denken: Stress verdirbt den Appetit, denn Nahrung würde die körperliche (Über-)Belastung noch steigern. Erst bei reduzierter innerer Spannung (bessere Entspannungsfähigkeit und /oder reduzierte Auslöser) kann wieder normal gegessen werden.

Ziele: Häufige Mahlzeiten, nicht zu fettreiche Ernährung (evt. in flüssiger Form), Entspannung vor dem Essen, Abgrenzungsfähigkeit fördern, Stressauslöser angehen.

3. Emotionale Enthemmung gezügelten Essverhaltens.

Emotionale Aktivierung enthemmt bzw. schwächt die kognitive Kontrolle des Essverhaltens (4) und zwar um so mehr, je rigider das Essverhalten gezügelt wird (3). Negative wie auch positive Emotionen mittlerer Intensität enthemmen also beim kontrollierten Ess-Stil das Essverhalten.

Nicht selten empfinden Menschen das enthemmte Essen als Essattacke, obwohl es objektiv gesehen keine übermässig grosse Nahrungsmenge ist. Auch bei Personen mit Bulimie finden wir in der Entstehungsgeschichte Phasen mit zu restriktiver Ernährung.

Ziele: Keine zu restriktive Ernährung (4), verbesserte Körperwahrnehmungen zur Früherkennung von steigender Emotionalität, differenzierte Hunger/Sättigungswahrnehmung, fördern eines breiten Selbstwertgefühles (Loslassen von zu mageren Schlankheitsidealen).



Kinder reagieren oft sehr empfindlich.

Serotonin-Hypothese nicht bestätigt

4. Emotional-instrumentelles Essverhalten.

Bei Menschen mit emotionalem Ess-Stil können negative Emotionen eine erhöhte Nahrungsmenge und eine veränderte Nahrungspräferenz bewirken. Die Serotonin-Hypothese als Ursache (kohlenhydratreiche/proteinarme Mahlzeiten für eine erhöhte Serotoninausscheidung) liess sich nicht bestätigen: Der bedingte Serotoninanstieg ist zu gering, um sich im Erleben zu manifestieren (5) und bereits ein Proteinanteil von nur fünf Prozent kann selektive Erhöhung von Tryptophan an der Blut-Hirnschranke verhindern (6). Die Endorphin-Hypothese hingegen, dass wohlschmeckende süsse Nahrung über die Aktivierung endogener Opiate (7) (8) eine positive emotionale Wirkung hat, ist wahrscheinlicher. Zudem dürften psychische und physische Wirkungen wie Ablenkung, Entspannung und Stimmungsaufheller auftreten. Auf dieses konditionierte Verhalten treffen wir am häufigsten bei Übergewichtigen und Adipösen (mit oder ohne Essattacken).

Ziele: Individuelle Ernährungsoptimierung, verbesserte Körperwahrnehmung

gen zur Früherkennung von steigender Emotionalität, alternative Stimmungsaufheller über andere Sinne und Betätigungen, Ressourcen fördern, evt. Skills-Training.

5. Emotionskongruente Modulation des Essverhaltens.

Emotionen mittlerer Intensität können das Essverhalten im Einklang mit ihrer übrigen Wirkung auf den Menschen beeinflussen: So erhöht Freude die Kapazität zur Aufnahme und Verarbeitung von äusseren Reizen. Ebenso steigert Freude den Wohlgeschmack der Nahrung (9). Positive Emotionen verstärken also nahrungsbezogene positive Reaktionen. Traurigkeit hingegen bewirkt natürlicher Weise eine verminderte Reizverarbeitung und geringere Handlungsbereitschaft. Ebenso wird der Wohlgeschmack der Nahrung bei Trauer gesenkt (10)(9).

Gerade bei Unterernährung und gleichzeitigem Vorhandensein von dämpfenden Gefühlszuständen (z.B. Depressionen, Trauer) muss dem Einfluss der Stimmung Beachtung geschenkt werden.

Ziele: Fördern einer guten, entspannten Atmosphäre am Tisch, genug körperliche Betätigung und positive Herausforderungen, Ressourcenaktivierung.

Bedeutung für die Ernährungsberatung

Es sind also Personenmerkmale (Ess-Stil), Emotionen (Intensität, Wirkung), psychische Faktoren und somatische Prozesse, die das Essverhalten beeinflussen. Zur Erkennung der fünf Einflussgruppen, können wir uns in der Beratung folgende Fragen stellen:

1. Ist eine nahrungsbezogene Präferenz bzw. Abneigung vorhanden?
2. Ist die Intensität der Emotion stark?
3. Besteht ein gezügelter Ess-Stil?
4. Besteht ein emotionaler Ess-Stil?
5. Ist die Intensität der Emotion mittel? Wirkt sich der Gefühlszustand dämpfend oder anregend aus?

Wenn wir die emotionalen Zusammenhänge bei unseren Klienten/-innen erkennen, können wir neben der Förderung der Ernährungskompetenz auch gezielt auf die anderen wichtigen Ziele aufmerksam machen, bzw. bei entsprechender Weiterbildungen die ganzheitlich-psychologischen

Aspekte direkt mit einbeziehen. Je nach Schweregrad der psychologischen Belastung gilt stets, für eine intensivere Betreuung durch zusätzliche Fachpersonen (z. B. Psychotherapeuten/-innen) zu motivieren.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg!



Heike Hinsin, dipl. Ernährungsberaterin HF, dipl. psychologische Beraterin IKP und dipl. Atemtherapeutin IKP mit eigener Praxis in Thun. Neben Weekendworkshops für Menschen mit Essstörungen bietet Frau Hinsin Fortbildungsseminare für dipl. Ernährungsberater/-innen an: Weitere Informationen: www.hinsin.ch

Literatur

- 1 Macht, M., Emotionsbedingtes Essverhalten: Die Bedeutung der Emotionen, Zeitschrift für Psychologie, 2005, 213: 9-22
- 2 Herman, C. P. & Polivy, J. A boundary model for the regulation of eating. In A. J. Stunkard & E. Stellar (Eds.), Eating and its disorders (pp. 141-156). New York: Raven Press.
- 3 Westernhöfer J., Gezügeltes Fssverhalten und Störbarkeit des Essverhaltens. Göttingen: Hogrefe
- 4 Keys A, Brozek J, Henschel A, Michelsen O, Taylor HL: The biology of human starvation. Minneapolis, University of Minnesota Press, 1950
- 5 Rogers, P.J. Food, mood, and appetite. Nutrition Research Reviews, 8, 243-269.
- 6 Benton, E. & Donohoe, R.T. The effects of nutrients on mood. Public Health Nutrition, 2 (3a), 403-409
- 7 Blass, E.M., Opioids, sweets an a mechanism for positive affect: Broad motivational implications. In J. Dobbins (Ed.), Sweetness (pp. 115-1126). London: Springer-Verlag
- 8 Rogers, P.J. Food, mood, and appetite. Nutrition Research Reviews, 8, 243-269.
- 9 Macht, M. et al. Chocolate eating in healthy men during experimentally induced sadness and joy. Appetite, 39, 147-158
- 10 Willner, P. & Healthy, S. Decreased hedonic responsiveness during a brief depressive mood swing. Journal of Affective Disorders, 32, 13-20.

Emotionen sind wertvoll

Interview: Susanne Birrer, Ernährungs Info

Wer sich selber beobachten und seine Gefühle ausdrücken kann, wird auch mit den Emotionen seiner Klienten und Klientinnen umgehen können. Die Psychologin und Dozentin der «Berner Fachhochschule Gesundheit» Martina Sturzenegger gibt Auskunft über die Rolle von Emotionen in der Ernährungsberatung.

Ernährungs Info: Welchen Stellenwert hat das Fach Psychologie bei den ErnährungsberaterInnen?

Martina Sturzenegger: Sie hat zu Recht einen hohen Stundenanteil in der Ausbildung. Viele Themen in der Ernährungsberatung haben mit der Psyche der Menschen zu tun. In der Beratung werden ja nicht nur Fachinformationen vermittelt, es werden auch individuelle Strategien der Verhaltensänderung mit Klienten erarbeitet. Zudem ist Essen für uns Menschen immer mehr als nur Nahrungsaufnahme. Bereits mit dem Stillen ist Essen eng mit Zuwen-

dung und Beziehungsaufbau verknüpft. Wir haben früh gelernt, dass Essen uns auch psychisch wohl tut. Der Stellenwert der Emotionen in der Ernährungsberatung zeigt sich auch darin, dass in Essprotokollen meist eine Spalte für das Notieren der Emotionen reserviert ist.

Mir geht es im Unterricht darum, dass die Schülerinnen die psychologischen Grundprozesse verstehen: Emotion, Motivation, Kognition und Wahrnehmung. Sie sollen diese Erkenntnisse mit der eigenen Erfahrung verknüpfen, auch lernen, sich selber zu beobachten, zu reflektieren und über

die eigenen Gefühle zu sprechen. Dabei lernt man unglaublich viel über sich und die Mitmenschen. Wer seine Emotionen kennt, sie zeigt und über sie reden kann, ist auch von den Emotionen der Patienten und Patientinnen nicht so schnell überfordert.

Wie sollen ErnährungsberaterInnen mit den Emotionen ihrer Kundschaft umgehen?

Wichtig ist, keine Angst vor Emotionen zu haben. Emotionen sind eher so etwas wie Wolken. Sie ziehen schnell vorüber, wenn sie gehört wurden. Wir alle erleben Gefühle, sie gehören zu uns. Wenn Gefühle bei Klienten aufkommen, soll man ihnen Zeit lassen. Wer sich überfordert fühlt von der Situation, verfällt schnell in einen Aktionismus, und will sofort ein Taschentuch anbieten oder redet schnell weiter, wenn je-