

# Futter(n) für die

**Stress und Frust können auf den Magen schlagen. Während die einen keinen Bissen hinunter bekommen, löst seelische Belastung bei anderen die Lust auf ein oder mehrere Stück Trostschokolade aus. Emotionen und Appetit sind untrennbar verbunden.**

**D**er Jahreswechsel ist nicht mehr weit und mit den guten Vorsätzen stellt sich auch Jahr für Jahr der Wunsch nach weniger Körpergewicht ein. Die Feiertage sind vorüber und mit frischem Elan wird wieder eine neue Diät ausprobiert, die wieder einmal verspricht, dass Kilos rasch purzeln und auch dauerhaft fern bleiben. Doch Experten warnen immer öfter: Crashdiäten sind nicht die Lösung für eine dauerhaft gesunde Ernährung und ein damit einhergehendes „normales“ Essverhalten. Schließlich haben wir die „Zuviel-Kilos“ selten rund um Neujahr zugelegt, sondern meist über viele Jahre im Alltag „antrainiert“.

Vor allem bei schlechter Stimmung greifen die meisten von uns gerne zu kalorienreichen Nahrungsmitteln. Sind heftige Gefühle im Spiel, sind Schokoriegel, Chips & Co nicht mehr weit. Gerade negative Emotionen wie Stress, Einsamkeit, Trauer oder Langeweile scheinen den Weg Richtung Kühlschrank zu ebnen. „Comfort Eating“ – einfach übersetzt mit „emotionales Essen“ – heißt das Phänomen, ungesunde Nahrungsmittel (in meist ungesunden Mengen) zu konsumieren, ohne wirklich hungrig zu sein. „Vermutlich zeigt jeder Dritte ein gesteigertes Essverhalten, um negative Emotionen oder Stress zu bewältigen. Aber wie immer macht auch hier die Dosis das Gift. Viele Menschen benutzen Nahrungsmittel, um dauerhaft unangenehme Gefühle zu regulieren. Probleme entstehen dann, wenn Betroffene keine Alternativen mehr haben, um mit negativen Emotionen umzugehen“, erklärt Psychotherapeutin und Coach Mag. Dr. Lisa Tomaschek-Habrina, MSc. In den orgio Gesundheitszentren berät sie unter anderem im Bereich Stressmanagement, aber auch Menschen mit Essstörungen – eine Kombination, die viele Abhängigkeiten besonders deutlich sichtbar werden lässt!

## Essen zur Stressbewältigung

Während Stressesser als Reaktion auf negativen Stress essen, benutzen emotionale Esser das Essen, um mit emotionalen Belastungen aller Art besser umgehen zu können. Ob Enttäuschung, Einsamkeit, Ärger, Irritation, Langeweile oder Depressivität, sie alle lösen nahezu undifferenziert den Wunsch nach Essen aus.

Essen als Strategie, um Emotionen zu regulieren, kann zu ernährungsbedingten Erkrankungen oder Essstörungen führen, insbesondere zu „Binge Eating“, zu Essanfällen, bei denen Betroffene das Gefühl haben, die Kontrolle zu verlieren – eine psychische Abwärtsspirale entsteht. „Emotionales Essen deckt eine große Bandbreite ab, die von harmlos unbedenklich bis zum Beginn einer Essstörung reichen kann. Allerdings zählt es selbst nicht zu den Essstörungen, die in den offiziellen Klassifikationssystemen ICD-10 oder DSM-5 verzeichnet sind. Es gilt als Essmuster“, unterscheidet Tomaschek-Habrina. Spätestens aber dann, wenn emotionale Esser in regelmäßigen Essanfällen sehr große Mengen verzehren und ihr Essverhalten zur Belastung wird, ist eine Therapie erforderlich.

## Angeboren oder angelemt?

Ist es uns angeboren, wie sich unser Appetit bei psychischen Belastungen entwickelt? Folgt dieses Verhalten erlernten Mustern oder ist es tiefer in der Persönlichkeit verankert? Bei der Frage nach den Ursachen steht die Forschung noch am Anfang. „Diät allein bringt uns meist nicht weiter, sie kann die Symptome sogar verschlimmern. Es kommt vielmehr darauf an, dass die Betroffenen Alternativen an die Hand bekommen, um ihre Emotionen zu regulieren“, berichtet die Expertin. In Skills Trainings wird erlernt, Probleme aktiv zu lösen, mit Gefühlen besser zurechtzukommen und so auf das kompensatorische Essen zu verzichten. Wer etwa nach einer Auseinandersetzung unbewusst zur Schokolade greift, um sich zu beruhigen, muss sich diesen Automatismus oft erst bewusst machen. ■

Bei fast allen Gerichten kann die Hälfte der Mehlmenge durch Vollkornmehl ersetzt werden, ohne dabei den Geschmack stark zu verändern

Statt Pommes und Kroketten eignen sich fettärmere Zubereitungen wie Petersilienkartoffel oder Ofenkartoffel

Bei Fleisch und Wurst sichtbares Fett wegschneiden



BEGESTELT

**„Negative Emotionen und Stress können das Essverhalten beeinflussen. Oft wird Essen als Trostpflaster eingesetzt.“**

**Dr. Lisa Tomaschek-Habrina, MSc, Psychotherapeutin und Coach**

# Seele

Schnitzel anstatt in der Fritteuse im Backrohr backen

Bei Salaten auf Fertigmarinaden verzichten, ein Esslöffel Öl und Essig, Salz und Pfeffer reichen völlig aus

Saucen oder Bratensäfte nicht mit Butter oder Mayonnaise zubereiten, sondern mit Joghurt oder anderen fettarmen Produkten

Weihnachtsvöllerei „light“

**Tipps, wie Hausmannskost gesünder gestaltet werden kann**

Anstelle von Limonaden eignen sich ungesüßter Tee, Mineralwasser (ohne Geschmack) mit Zitronen-, Orangenscheiben als Durstlöscher

## Durch dick und dünn

### Magersüchtige am Arbeitsplatz nicht fallen lassen

„Das einzige Futter, das Magersüchtige noch zu sich nehmen, ist Gehirnfutter“, weiß Christian Frommert aus leidvoller Erfahrung. Ohne seine Arbeit wäre der heutige Kommunikationsdirektor des Fußball-Bundesligisten TSG Hoffenheim wohl nicht mehr am Leben. Seine Empfehlung für Arbeitgeber mit erkrankten Mitarbeitern lautet deshalb: Betroffene nicht fallen lassen. Im Umgang mit ihnen benötigten Führungskräfte und Kollegen allerdings Hilfe von Experten.

In Frommerts 2013 erschienenen Buch „Dann iss halt was!“ beschreibt er schonungslos seinen Weg in die Magersucht und zurück ins Leben. Das Schwierige bei der Magersucht sei, dass die Lösung des Problems „total einfach“ erscheine – schließlich gebe es hierzulande keinen Mangel an Nahrungsmitteln. „Eine Sucht ist definiert als etwas im Übermaß. Niemand kann verstehen, dass jemand süchtig danach ist, zu wenig von etwas haben zu wollen“, erklärt Frommert. Um anderen eine Vorstellung davon zu geben, was bei einer magersüchtigen Person hinter verschlossener Tür passiere, hat er seine Erfahrungen mit der komplett besitzergreifenden Lebenspartnerin „Anna“ – so benannt nach dem Fachbegriff Anorexie – aufgeschrieben. „Ich habe versucht, der Magersucht ein Gesicht und einen Namen zu geben.“

Bei der Frage nach den Ursachen sieht Frommert deutliche Wechselwirkungen mit dem enormen gesellschaftlichen Leistungsdruck: „Der eine bekommt einen Burnout, der andere hört auf zu essen, der nächste greift zur Flasche. Die Mechanismen unterscheiden sich, aber die Auslöser sind aus meiner Sicht die gleichen.“ Unter dem großen Druck und vor allem dem permanenten Leistungsvergleich in der Schule erkrankten bereits viele Kinder und Jugendliche an Magersucht. Ständiges Benchmarking vergifte auch das Klima am Arbeitsplatz, sorgte für Mobbing und Geringschätzung. Frommert kennt aber auch ein wirksames Gegenmittel. „Ich bin letztendlich aus der Magersucht herausgekommen, weil ich mittlerweile wieder eine Arbeit habe, in der ich eine unglaubliche Wertschätzung erfahre.“



© ISTOCKPHOTO.COM

© FOTOLIA.COM

## BUCHTIPP

**Martina Tischer. 100 Tage zuckerfrei. Ein Selbstexperiment – nachmachen erlaubt!**  
Goldegg Verlag, 2014, 248 Seiten,  
ISBN: 978-3-902991-11-9

In diesem Buch schildert die Autorin, was dieser Verzicht in ihrem Körper und in ihrer Psyche auslöste und warum Zucker als Ersatzdroge fungiert. Die Ernährungswissenschaftlerin lässt die Leser an einer spannenden Gefühls-Innenschau teilhaben. Sie erzählt von der verrückten Weihnachtszeit, von Zwanghaftigkeit, von zuckerfreien Alternativen, wie neue Gewohnheiten ins Leben kommen und wie sie es ohne Verzicht geschafft hat, Zucker auf gesunde Weise bewusst in ihr Leben zu integrieren. Es geht um viel mehr als um das Weglassen von Zucker. Das Buch dreht sich um die Kunst, den süßen Verführungen die Macht zu nehmen, gesund und zufrieden zu leben und das Leben bewusst zu steuern.

