

„Emotional Eaters“ nennt die Medizin Menschen, die einen seelischen Mangel als Signal zum Essen missdeuten

Was treibt uns wirklich an den **KÜHLSCHRANK?**

Wenn der Kopf sagt: „Hunger!“, aber der Körper eigentlich nichts braucht – dann steckt oft ein emotionales Bedürfnis dahinter. Wer es erkennt, hat den Schlüssel zu seinem gesunden Idealgewicht gefunden

der Tag war eindeutig zum Abhaken. Erst bekam Sabrina, 32, Panik, als sie während einer Besprechung wichtige Unterlagen nicht finden konnte; und dann kommentierte der sonst so nette Kollege das auch noch mit einem blöden Spruch. Die Tüte Gummibärchen in ihrer Schublade musste zuerst dran glauben. Später futterte Sabrina noch zwei Stücke vom Geburtstagskuchen in der Abteilung – um sich abends schrecklich über die Zusatzkalorien zu ärgern. Trotzdem belegte sie ihr Brot mit doppelten Wurstscheiben, darauf kam es jetzt schließlich auch nicht mehr an...

DER EMOTIONALE HUNGER IST UNSTILLBAR

Wie typisch so ein Essverhalten ist, hat die Wissenschaft mittlerweile recht gut erforscht und auch einen Namen für Menschen wie Sabrina gefunden: „Emotional Eaters“, gefühlsgesteuerte Esser. Nicht der Mangel an Nährstoffen, sondern innere Belastungen treiben sie geradewegs zum Kühlschrank. Zum Trostfutter sozusagen. Und manchmal direkt in eine Essstörung. Mehr als die Hälfte aller Erwachsenen in Deutschland leidet an Übergewicht, jede zweite Frau und jeder vierte Mann haben schon mindestens eine Diät hinter sich – und meistens auch die frustrierende Erfahrung, dass die abgekämpften Kilos bald wieder auf den Hüften sind. Langzeitstudien zeigen, dass nur 2 Prozent aller Menschen überhaupt nachhaltig ihr Gewicht reduzieren können, weil die meisten über kurz oder lang wieder in ihre alten Ernährungsgewohnheiten zurückfallen. Diese Zahlen brachten die Forscher auf die entscheidende Frage: Warum essen einige mehr als andere, warum werden sie nach Diäten stets rückfällig? Die Antwort: 50 Prozent aller „Problem-Esser“ sind solche Emotional Eaters, hinter deren Hunger sich in Wirklichkeit etwas ganz anderes verbirgt.

Wie bei Nadine, 35. Nach harten Arbeitstagen fuhr sie als Erstes in den Supermarkt,

Ich habe mich selbst nicht mehr verstanden: Direkt nach dem Einkaufen habe ich schon im Auto alles Mögliche in mich reingestopft



Nadine, 35, aus Northeim

lud den Einkaufswagen mit Chips und Süßigkeiten voll und schob sich noch auf dem Nachhauseweg die ersten Riegel in den Mund. „Ich habe mich dabei selbst nicht mehr verstanden“, erzählt Nadine. „Ich hatte mein Leben ja sonst bestens im Griff, hatte keine Beziehungsprobleme, im Job lief es auch, ich sah nicht schlecht aus, ging regelmäßig ins Fitnessstudio. Und trotzdem gab es immer wieder diese heftigen Essanfälle, nach denen ich mich phasenweise auch schon mal erbrochen habe.“ Nadine begriff ihren Hunger nicht, weil sie ihn in ihrem Stoffwechsel suchte – und nicht in ihrer Seele.

„Es ist nie der körperliche Hunger, der uns das Übergewicht beschert, sondern es ist eine Vielzahl emotionaler Gründe, wie Frust, Ärger, Wut oder Traurigkeit“, erklärt der indische Internist und Endokrinologe Deepak Chopra, der sich in seinem Bestseller „Wonach wir wirklich hungern“ mit dem Phänomen der Viel-zu-viel-Esser beschäftigt. „Wenn der Geist zufrieden ist, verlangt der Körper nicht nach zu viel Essen.“

GEFÜHLE WERDEN MIT ESSEN BETÄUBT

Emotional Eaters dagegen betäuben negative Stimmungen mit Essen. Sie lassen ihre wahren Gefühle gar nicht erst an die Oberfläche kommen, „sondern stoppen sie mit Kalorien, bevor sie darüber nachdenken könnten, wie sie tatsächlich damit umgehen sollten“, erklärt Anke Lambrecht, Psychologin beim Oldenburger Verein Dick & Dünn. Diese Verhaltensmuster erlebt sie in ihrer Gruppe mit übergewichtigen Kursteilnehmern immer wieder. Für alle ist es ein echtes Aha-Erlebnis, wenn sie begreifen, in welchen Situationen sie zur Pizza, zum Wurstbrot, zur Schokolade greifen. Sandra, 25, etwa stopfte sich immer zwei, drei Stücke Sahnetorte in den Mund, nachdem sie mit ihrer Mutter telefoniert hatte. Martin, 28, kompensierte berufliche Versagensängste, indem er nach stressigen Arbeitstagen gleich mehrere Pizzen für sich orderte und literweise Cola hinterher-spülte. Auch Nadine aus Northeim kam >>

erst bei Therapiesitzungen mit der Hamburger Psychotherapeutin Maria Sanchez, Spezialistin für Emotional Eating und Autorin von „Sehnsucht und Hunger: Heilung von emotionalem Essen“, darauf, dass nicht etwa mangelnde Disziplin an ihrem Essverhalten schuld war, sondern verdrängte Gefühle aus ihrer Jugend: Dass sie sich nie gut genug fühlte, nie akzeptiert und geliebt für das, was sie war. Nadine begriff, dass nicht sie etwas zu essen brauchte, sondern dass es ihr „trauriges inneres Kind“ war, welches nach Trost hungerte. Diese Erkenntnis führte endlich zur Gewichtsreduzierung, 20 Kilo in zwei Jahren. Problemlos, ohne Essanfälle und ohne Diät. „Hätte ich vorher schon kapiert, dass mein Hunger nicht aus dem Bauch kam, sondern aus meiner Seele“, sagt sie, „hätte ich mir viel Leid ersparen können.“

IN WAHRHEIT SIND VIELE SCHLANKE NUR DÜNNE DICKE

Mit dem inneren Feind kämpfen aber nicht bloß etwas rundere Frauen, vielen sieht man die Esslust einfach nicht an, sagt Therapeutin Sanchez: „Bei der Mehrheit unter den Schlanken handelt es sich in Wirklichkeit nur um dünne Dicke.“ Frauen, die von fürchterlichem Essdrang geplagt sind, sich dafür aber mit Nulldiät-Tagen zwischendurch kasteien oder ängstlich darauf achten, dass ihre Anfälle keine sichtbaren Folgen haben. Wie die Stuttgarterin Katja, 28. Trotz ihrer Model-Kleidergröße 34/36 trägt sie ein Gewichtsproblem mit sich herum: In Stresssituationen kämpft sie ständig gegen die Lust, sich mit Pizza und Kuchen vollzustopfen. Wenn sie dem Drang nachgegeben hat, steckt sie sich hinterher den Finger in den Hals. Toller Körper, gebeutelte Seele.

Das Tückische für alle Emotional Eaters: Ungesundes Essen beruhigt tatsächlich. Tests zeigen, dass schon weinende Babys auf Süßes schneller reagieren als auf den Schnuller. Auch Studenten greifen bei Prüfungsstress bevorzugt zu Naschzeug. Das hat rein physikalische Ursachen: Fett und

Was für ein **ESSTYP** sind Sie?

Psychotherapeutin Maria Sanchez hat für Freundin einen Test entwickelt, der Hinweise darauf gibt, ob Sie zu Emotional Eating neigen

1. Wann essen Sie?

- A** Wenn ich in meinem Bauch richtig Hunger spüre.
- B** Zu meinen Essenszeiten – auch wenn ich keinen Hunger habe.
- C** Immer wenn ich Lust habe zu essen.

- B** Meine Aufmerksamkeit schweift dabei schnell ab.
- C** Wenn ich esse, lese ich gern nebenbei oder schaue fern.

2. Wie und wann bekommen Sie Hunger?

- A** Mein Appetit wächst einige Stunden nach einer Mahlzeit allmählich an.
- B** Darüber mache ich mir keine Gedanken.
- C** Oft überfällt mich ein regelrechter Heißhunger.

6. Wie viel Nahrung nehmen Sie über mehrere Tage betrachtet zu sich?

- A** Jeden Tag ungefähr gleich viel.
- B** Das schwankt ziemlich: von ganz kleinen bis zu großen Mengen.
- C** Ich bin oft überrascht, wie viel es insgesamt ist.

3. Worauf haben Sie typischerweise Appetit?

- A** Ich überlege mir, was mir gerade guttut.
- B** Auf das, was gerade vor mir steht.
- C** Häufig auf Süßes und Fettthätiges.

7. Wie fühlen Sie sich nach dem Essen?

- A** Ich bin dann angenehm satt.
- B** Mein Bauch ist oft schon richtig voll.
- C** Ich könnte direkt wieder etwas essen.

4. Essen Sie, wenn Sie viel Stress haben?

- A** Nein, dann kann ich das Essen nicht genießen.
- B** Manchmal schon.
- C** Ja, das hilft meistens.

8. Welchen Effekt hat eine ausgiebige Mahlzeit bei Ihnen?

- A** Ich bin für die nächste Zeit satt und denke nicht mehr ans Essen.
- B** Das kann ich nur beurteilen, wenn ich gerade viel gegessen habe.
- C** So richtig satt fühle ich mich selten.

5. Wie essen Sie?

- A** Ich lasse mich dabei von nichts ablenken.

9. Haben Sie manchmal den Eindruck, zu viel gegessen zu haben – also mehr, als Ihr Körper wirklich braucht?

A Kommt selten bis gar nicht vor.

B Wenn ich in Gesellschaft esse, kommt das schon mal vor.

C Ja, und dann habe ich deswegen auch ein richtig schlechtes Gewissen.

10. Was ist Ihr erster Gedanke, wenn Ihnen jemand dazu rät abzunehmen?

A Mit der richtigen Strategie sollte das zu schaffen sein.

B Das ist mir egal: Diäten und Gewichtsprobleme interessieren mich wirklich nicht.

C Ich kann es wirklich nicht mehr hören. Das schaffe ich eh nicht.

IHR ERGEBNIS

Zählen Sie Ihre Antwortbuchstaben zusammen. Kein eindeutiges Resultat? Dann sind Sie essenstechnisch ein Mischtyp

ÜBERWIEGEND A

Sie haben ein gesundes Essverhalten. Sie hören auf Ihren Körper, der Ihnen sagt, wann Sie Hunger haben oder satt sind. Daher essen Sie eigentlich nicht mehr, als der Körper braucht. Sollten Sie trotzdem einmal zu viel futtern, gleicht es Ihr Körper auf natürliche Weise wieder aus.

ÜBERWIEGEND B

Sie haben meist anderes im Kopf und beschäftigen sich nicht wirklich viel mit Ernährungsthemen. Sie fühlen sich auch o.k., wenn die Waage mal etwas mehr zeigt. Dabei könnten Sie mit etwas mehr Achtsamkeit in Essensdingen Ihre Gesundheit fördern und Ihr allgemeines Wohlbefinden spürbar steigern.

ÜBERWIEGEND C

Sie sind ein typischer Emotional Eater und bekämpfen unangenehme Empfindungen wie Stress, Ärger oder Langeweile gern mit Snacks oder üppigen Mahlzeiten. Da Sie keine natürliche Sättigungsbremse spüren, nehmen Sie häufig zu viele Kalorien zu sich. Vermutlich haben Sie mit normalen Verzicht-Diäten auch schon Ihre (unbefriedigenden) Erfahrungen gemacht. Versuchen Sie zu erkunden, welche Gefühle sich hinter Ihrem Heißhunger verbergen.

Zucker lassen das Stresshormon Cortisol im Blut rasch (wenn auch nur vorübergehend) sinken, Zucker macht zudem noch munter, weil er für den schnellen Energieschub sorgt. Der Psychologe Michael Macht von der Universität Würzburg fand bei seinen Studien heraus, das nur ungesundes „Trostrfutter“ mit hohem Fett- und Zuckergehalt diese Effekte hat – wohl eine in der Erbmasse verankerte Reaktion aus den Anfängen der Menschheit, als gehaltvolle Nährstoffe wie Fett und Zucker nur unter großen Mühen zu bekommen waren und die körpereigene „Belohnung“ für ihre Zufuhr entsprechend hoch ausfiel.

Solange also Emotional Eaters ihre „Trigger“ – so nennt man die Auslöser für ihre Essgelüste, z. B. Drucksituationen im Job, Liebeskummer oder Minderwertigkeitsgefühle – nicht identifiziert haben, folgen sie einer Art urzeitlichem Instinkt, wenn sie zu den Dickmachern greifen. Zusätzlich erschwert wird eine Änderung ihrer Essgewohnheiten, weil in unserer Gesellschaft die Erste-Hilfe-Kalorienbomben immer und überall in Griffweite liegen: Fastfood, Schokoriegel oder Gebäck – alles „to go“, auf die Hand, auf die Schnelle. Betäubungsspritzen gegen die Schmerzen von innen.

TAGEBUCH SCHREIBEN STATT DIÄT

Das zweite Problem: Äußere Stressfaktoren, die zu Heißhunger-Attacken führen, lassen sich nicht auf Knopfdruck abschalten. Also muss man lernen, mit der Esslust fertigzuwerden, bevor man den Kühlschrank erreicht. Das ist nicht leicht, weil wir den Appetit viel klarer wahrnehmen als die dahinter verborgenen komplizierten Gefühle. „Viele verstehen ihre Einkommensteuererklärung besser als ihre Emotionen“, sagt der Psychologe Macht. In seinem Studienprojekt zum Thema Emotional Eating lernen Teilnehmer deshalb als Erstes Achtsamkeit. Sich beobachten, Sinneseindrücke bewusst erleben, Ärgernisse und Alltagspiesacker in sich aufspüren. Damit werden sie zu Detektiven in eigener Sache im Kampf gegen die Pfunde. Und schauen irgendwann »»

auch anders auf den eigenen Körper: Wo genau sitzt der Hunger, wann und wie macht er sich bemerkbar? Statt in die Keksdose zu greifen, hat auch die Elmshornerin Ruth, 40, gelernt, nach innen zu gucken: „Früher bin ich oft wie ferngesteuert durch die Küche gelaufen, angetrieben von dem Gedanken: Ich brauche jetzt Schokolade. Sofort!“ Seit sie gelernt hat, alles, was ihr auf der Seele liegt, in ein Tagebuch zu schreiben, ist die Gier auf Süßes verschwunden. Der Trick: In ihrem Tagebuch setzt sie sich automatisch mit allem auseinander, was sie bedrückt – und schreibt es sich damit buchstäblich von der Seele.

Auch Deepak Chopra weiß natürlich, dass ständige Ausgeglichenheit praktisch unmöglich ist. Er empfiehlt Emotional Eaters deshalb ein Notfallprogramm: 1. Kurz innehalten, bevor man sich etwas in den Mund schiebt. 2. Versuchen zu ergründen, welches Gefühl

*Als ich anfang,
mit mir selbst
liebvoller
umzugehen,
habe ich ohne
jede Quälerei
35 Kilo
abgenommen*



Maria, 35, aus München

hier gerade dominiert, und anschließend visualisieren, wie man es loswird – etwa indem man es aus dem Fenster wirft oder in einem Ofen verbrennt. 3. Sich für das Nichtessen mit einer Kleinigkeit belohnen: ein Kapitel im Lieblingsbuch weiterlesen, eine Runde um den Block gehen oder mit dem Hund kuscheln.

Der Psychotherapeutin Maria Sanchez gehen solche Maßnahmen allerdings nicht immer weit genug, insbesondere wenn eine echte Essstörung im Spiel ist: „Suchtstrukturen lassen sich nicht mit ein paar Tricks auflösen. Wenn die Emotionen sehr tief liegen, reicht eine bloße Verhaltensänderung bei vielen nicht aus.“ Sanchez, die früher – 30 Kilo schwerer – selbst im Teufelskreis zwischen Essen und Diäten gefangen war, fordert bulimische Seminarteilnehmer ihres Konzepts „Sehnsucht und Hunger“ dazu auf, ihre Hungergefühle auch mal einige

NEU
von neo-angin®



**STIMMLICH
STIMMIG**



**Ohne Heiserkeit & Hustenreiz
durch die kalte Jahreszeit**

**lindert Heiserkeit
und Halskratzen**




**erschwert das
Eindringen von Viren**

Stunden auszuhalten. Dabei kommen oftmals Emotionen wie Traurigkeit, Wut oder Enttäuschung an die Oberfläche. „Es ist jedes Mal erstaunlich, was die Teilnehmer durch ihren Essensdrang hindurch plötzlich spüren.“ Gemeinsam mit den Betroffenen überlegt Sanchez anschließend, was sie Schritt für Schritt in ihrem Leben ändern können, damit die negativen Emotionen verschwinden. Tiefer sitzende Probleme bearbeitet die Expertin bei Einzelsitzungen in einer Psychotherapie.

Auch Maria, 35, aus München erkannte in einem von Sanchez' Seminaren, dass sie aß, weil sie sich für Alltagsfrust entschädigen wollte. „Seitdem“, sagt sie, „habe ich 35 Kilo abgenommen – ohne Selbstkasteiung und Verbote –, nur durch einen liebevolleren Umgang mit mir selbst.“ Maria gönnt sich heute bewusst mehr Pausen in ihrem Alltag, hat gelernt, Stresszeichen rechtzeitig wahrzunehmen und auch mal Nein zu sagen.

MIT DEN PROBLEMEN VERSCHWINDEN DIE GELÜSTE

Normal essen, keine Diäten brauchen und trotzdem das Idealgewicht haben – so, sagt Maria Sanchez, sollte unser Alltagszustand sein. „Der emotionale Essdruck verschwindet dauerhaft, wenn die dahinterliegenden Probleme aufgearbeitet werden.“ Eine Diät vermittele lediglich das Gefühl, dass man sich etwas versagt oder sich für etwas „bestraft“, meint die Therapeutin und legt großen Wert auf die Feststellung: „Für Essprobleme muss sich niemand schämen. Hinter dem Heißhunger stehen schließlich stets gute, wenn auch oft verborgene Gründe.“ Abspecken sollte man also vor allem eines: die falsche innere Haltung zu sich selbst bzw. den falschen Umgang mit Frust, Ärger oder anderen Stressfaktoren. Denn es fühlt sich mit Sicherheit viel besser an, statt der Hüfte die eigene Seele zu polstern. 

freundin-Autorin Silke Pfersdorf

beschäftigt sich seit mehr als 20 Jahren mit dem Thema Essstörungen. Dass die Psychologie bei der Behandlung von Übergewicht an Bedeutung gewinnt, findet sie nur logisch. Pfersdorf: „Die Sucht nach dem Essen beginnt im Kopf.“

Nase verstopft? Druck im Kopf?

Jetzt hilft der pflanzliche
Schleimlöser von tetesept.

Nr. 1
Marke
außerhalb der
Apotheke*



- Lösen festsitzenden Schleim in den Atemwegen
- Nehmen das Druckgefühl im Kopf
- Lindern wirksam Erkältungsbeschwerden
- Auch als Tropfen erhältlich

Eukalyptusöl Kapseln Wirkstoff: Eucalyptusöl Anwendungsgebiet Erkältungskrankheiten der Atemwege mit zähflüssigem Schleim. Wenn Sie sich nach drei Tagen nicht besser oder gar schlechter fühlen, bei Atemnot, bei Fieber oder eitrigem oder blutigem Auswurf wenden Sie sich an Ihren Arzt. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. *Quelle: Nielsen Markettrack; Erkältung MAT 09/14 LEH+DM o. A./L/N

1,00 € **PROBIERRABATT JETZT SICHERN!**



Gegen Vorlage dieses Coupons erhalten Sie 1,00€ Rabatt an der Kasse beim Kauf eines tetesept Nase&Kopf Produktes. Solange der Vorrat reicht. Nur ein Coupon je Einkauf. Keine Barauszahlung möglich. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar. Deutschlandweit einlösbar vom 01.10.14 - 31.03.15 nur in teilnehmenden Märkten. (Nicht alle abgebildeten / aufgezählten Artikel sind jederzeit vorrätig)