**Wie äußere Reize unser Essverhalten beeinflussen**

Weshalb überkommt uns manchmal unbändiger Appetit auf eine bestimmte Speise? Warum nehmen wir in Gesellschaft mehr zu uns als allein? Ein Ernährungsexperte über die Psychologie des Essens.

Autor: Claus Peter Simon, Rainer Harp (<http://www.geo.de/magazine/geo-wissen-ernaehrung/46-rtkl-ernaehrungspsychologie-wie-aeussere-reize-unser-essverhalten>)

## GEO WISSEN: Herr Professor Klotter, oft kommt es vor, dass man keinerlei Hunger verspürt, an einer Imbissbude vorbeiläuft - und mit einem Mal nicht anders kann, als sich eine Grillwurst zu bestellen. Weshalb?

## Sind uns diese Reize bewusst?

Nein, in der Regel nicht. Hierzulande herrscht ja die Idee des mündigen, aufgeklärten Bürgers vor, der Kraft seiner Vernunft und seines Willen das Leben meistert. Wenn es ums Essen geht, unterliegt allerdings dieser mündige Bürger meistens einem älteren, viel mächtigeren Teil unseres Selbst, nämlich dem limbischen System – einem Teil des Gehirns, in dem Wünsche, Triebe, Gefühle entstehen. Rund 80 Prozent unseres Essverhaltens sind von dieser unbewusst arbeitenden Region bestimmt. Und nicht von der Vernunft.

## Nach welchen Kriterien urteilt das limbische System?

Es verlangt bedingungslos nach Belohnung. Und genau das geschieht auch bei dem Besuch in der Imbissbude: Wir belohnen uns, indem wir uns ein heißes, dampfendes, deftiges, fettiges Würstchen einverleiben.

Prof. Christoph Klotter: Zum einen liegt das schlicht an der Gelegenheit, die sich unerwartet ergibt und die das Essverhalten maßgeblich beeinflusst – ein Phänomen, das durch zahlreiche Experimente belegt ist. Angenommen, auf dem Tisch vor uns stünde eine Schale mit Keksen. Nach einer halben Stunde hätten wir mindestens die Hälfte der Kekse verspeist, ganz gleich, ob wir hungrig sind oder nicht. Wären die Kekse verpackt, würden wir deutlich weniger essen. Würden sie sich im Schrank befinden, äße keiner von uns einen Keks, und wahrscheinlich würde auch keiner von uns danach verlangen. Wir lassen uns stark durch äußere Reize beeinflussen.

»Essen ist eine wunderbar unkomplizierte Belohnung. Es ist immer verfügbar«

## Wir könnten uns doch auch anders etwas Gutes tun.

Essen ist im Vergleich zu ähnlichen Gratifikationen aber wunderbar unkompliziert. Sicher, man könnte sich auch mit einem Theaterbesuch belohnen, einem Gespräch unter Freunden oder durch Sex mit dem Partner. Aber etwas zu essen, das ist viel leichter zu organisieren. Man muss mit einer Bockwurst nicht diskutieren. Mit dem Kühlschrank gibt es keinen Dissens. Und Essen ist – im Gegensatz etwa zu anderen Menschen – fast immer verfügbar.

## Aus welchem Grund belohnen sich Menschen mit Essen?

Die Motive können ganz unterschiedlich sein: vielleicht, weil wir Erfolg hatten, weil etwas gut funktioniert hat. Dann setzen wir mit einem Würstchen noch eins auf die ohnehin schon gute Stimmung drauf. Oder aber wir kompensieren schlechte Laune, übertünchen zum Beispiel unsere Wut. Essen wirkt unmittelbar: Das Würstchen schmeckt, die Laune steigt. Mit Leckereien schlucken wir Trauer herunter. Das Wohlbefinden wird durch Nahrung unglaublich stark gehoben. Sie ist ein wahrer Emotionsmanager. Das bedeutet schlicht und einfach: Wir können unsere Gefühle über das Essen modulieren.

## Und oft ist es wohl auch ein Trost.

Sehr oft sogar. Essen ist etwas, was Menschen von Natur aus als zutiefst befriedigend empfinden. Nahrung gibt Sicherheit, Kraft, nimmt Angst. Ein Baby schreit vor Hunger, ist außer sich – doch sobald es die Mutterbrust bekommt, ändert sich seine Stimmung schlagartig, es wird ruhig. Und schlummert schließlich satt und selig ein. Und eben das, was beim Säugling geschieht, läuft hirnphysiologisch auch noch bei uns Erwachsenen ab.

## Haben wir gegessen, sind wir sicher, eine Zeitlang überleben zu können.

Genau, Essen nimmt uns eine existenzielle Angst – die, zu verhungern. Und wir sollten diese fundamentale Furcht vor dem Verhungern oder Verdursten nicht unterschätzen, sie sitzt tief in unserem Gemüt. Schauen Sie sich das hektische Gedränge im Supermarkt an, wenn es durch Feiertage zu langen Wochenenden kommt. Oder im Zug: Nicht wenige Fahrgäste packen sich einen ganzen Rucksack voll mit Süßigkeiten, Obst, Broten und Getränken, für den Notfall; man weiß ja nie, vielleicht bleibt der Zug liegen.

## Wenn das Unbewusste eine solche Macht hat, müsste der vernünftigen Seite in uns das Essverhalten nicht ständig widersinnig erscheinen?

Nein, dafür ist das Unbewusste viel zu geschickt. Neurowissenschaftler haben mittlerweile erkannt: Die Vernunft selbst wird durch das limbische System manipuliert. Das kann sich beispielsweise so ausdrücken: Ich stehe vor dem Imbiss, hadere noch kurz, denke, dass ein Würstchen ziemlich fettig und ungesund ist. Doch bald schon wird das unbewusste Bedürfnis zur Stimme meiner Ratio, zu einem bewussten Gedanken, etwa: Das habe ich mir jetzt verdient. Mein Chef war heute so streng, da muss ich mir etwas Gutes gönnen. Oder ich finde eine andere Begründung, die vernünftig klingt. Zum Beispiel: Ich schlemme jetzt dieses Würstchen, dann esse ich eben heute Abend nichts mehr. Die meisten von uns werden sich abends allerdings nicht mehr an den Vorsatz erinnern.

## Das klingt fast unheimlich – als sei unser Bewusstsein fremdgesteuert.

Genauso ist es. Das ist die bittere Erkenntnis der Hirnforschung. Was Sigmund Freud vor über 100 Jahren als Theorie postuliert hat, wird durch die moderne Neurowissenschaft bestätigt: Wir sind nicht Herr im eigenen Haus.

## Warum aber gelingt es manchen, an der Imbissbude vorbeizugehen?

Wir haben individuell unterschiedliche Belohnungssysteme. Das heißt: Für einige ist die Würstchenbude das Nonplusultra, die größte Belohnung. Für andere dagegen der reine Graus, etwa für mich: Würstchenbuden reizen mich gar nicht. Das hat mit meiner Geschichte zu tun. In diesem Fall mit der Erfahrung, dass mir eine halbe Stunde nach dem Verzehr von Würstchen schlecht wird. Konditoreien üben viel eher eine Sogwirkung auf mich aus: Kuchen finde ich unwiderstehlich. Welche Speisen und Getränke uns attraktiv erscheinen, hängt allerdings häufig auch vom Kontext ab. Und damit von dem, was wir gelernt haben, in der Familie, in der jeweiligen Kultur.

## Jede Kultur hat ihre eigene Küche.

Und sie gibt damit im Wesentlichen vor, was überhaupt gegessen wird und was nicht. Angenommen, ich würde Ihnen geröstete Kakerlaken anbieten, fänden Sie das höchst befremdlich. In vielen asiatischen Ländern wäre es dagegen völlig normal. Oder stellen Sie sich vor, ich tränke mittags während unseres Interviews ein Bier. Sie würden denken: Professor Klotter hat ein Problem. Meine Oma war Bäuerin, die stand um vier Uhr morgens auf, kurz vor Mittag hat sie ein gutes Glas Wein getrunken, das hat belebt und wurde keinesfalls als sonderbar angesehen. Unser Appetit ist obendrein mit bestimmten Situationen verbunden – im Fußballstadion hat kein Mensch Durst auf Wein, da wird Bier getrunken. Beim romantischen Candlelight-Dinner wiederum steht ein guter Wein auf dem Tisch. In der Arbeitspause ist mir nach Kaffee: Das Getränk ist mit Entspannung verbunden – was eher paradox ist, da es ja eigentlich aufputschend wirkt. Einen Kinobesuch ohne den Verzehr von Popcorn kann ich mir nicht vorstellen. Kino ist gleichsam Popcorn.

## So wie man bei Weihnachten an Christstollen und Lebkuchen denkt.

Genau, die jeweilige Saison und damit verbundene Gepflogenheiten spielen eine immense Rolle: Würde jemand an einem heißen Sommertag im Freibad Christstollen verzehren, stünde gleich auch seine psychische Gesundheit infrage. Sobald die ersten warmen Sonnenstrahlen zu spüren sind, laufen wir zur Eisbude. Die sechs Monate zuvor haben wir Eiscreme kaum je vermisst. Was unseren Appetit angeht, lassen wir uns in vielerlei Hinsicht beeinflussen oder täuschen. So verzehren Menschen nachweislich mehr Snacks, je größer die Verpackung ist. Offenbar sehen wir in der Größe eine Art Maßstab, eine Richtlinie für eine normale, also adäquate Portion.

## Spielt auch die Größe des Geschirrs eine Rolle?

Je größer der Teller, desto mehr essen wir. Und desto stärker langen wir zu: In einem Versuch erhielten Probanden entweder große oder kleine Schalen, bevor sie sich an einer Eistheke selbst bedienen konnten. Die Versuchsteilnehmer mit den größeren Schalen nahmen sich rund ein Drittel mehr Eiscreme. Obendrein beeinflusst die Auswahl maßgeblich, wann wir uns satt fühlen: Je eintöniger eine Mahlzeit ist, desto rascher verlieren wir das Interesse. Bekanntlich schmeckt der erste Bissen am besten, der zweite beglückt uns schon etwas weniger.

## Unser Appetit verlangt nach Neuem.

Ja – mit der Folge, dass wir oft auch dann weiteressen, wenn wir eigentlich gar nicht mehr hungrig sind. Denken Sie an das Dessert nach einer reichhaltigen Hauptspeise. Die Süße verlockt uns nach dem deftigen Hauptgang, obwohl der Magen bereits gut gefüllt ist. Und nicht zuletzt hat die Anzahl der Menschen, mit denen wir gemeinsam essen, Auswirkung auf unseren Appetit. Experimente haben gezeigt, dass wir in Gegenwart von sieben vertrauten Menschen etwa doppelt so viel verzehren wie bei einem Essen, bei dem wir allein sind. Das liegt wohl auch daran, dass wir uns im Beisein von Freunden entspannen. Außerdem dauern gemeinsame Mahlzeiten im Durchschnitt länger – und geben uns so schlicht Gelegenheit, mehr zu essen.

## Gibt es einen Reiz, der uns ganz besonders verführt, zu einem bestimmten Lebensmittel zu greifen?

Was uns ganz oft als Erstes auffällt und Appetit macht, ist das Visuelle. Denken Sie daran, wie schmackhaft uns ein sattroter Apfel mit glatter Haut gegenüber einem blassgelben, schrumpeligen erscheint. Weil der Sehsinn derart entscheidend für unseren Appetit ist, legen Supermärkte so viel Wert auf die optische Präsentation, auf Lichtdramaturgie und -stimmung. In vielen Filialen wird das Obst und Gemüse wie in einem Fotostudio ausgeleuchtet. Damit die Farben möglichst satt erscheinen, strahlend, knackfrisch. Aber in Supermärkten wird lange schon nicht mehr nur auf das Visuelle geachtet. Der Duft frischer Backwaren etwa kommt mitnichten allein von den Brötchen: Etliche Filialen versprühen Aromastoffe, die unser Unterbewusstes verlocken sollen. In Bäckereien wird ebenfalls oft künstlich nachgeholfen.

## Spielt auch die Akustik eine Rolle?

Beim Essen sind alle unsere Sinne gefragt und gefordert. Wenn auch nur ein Sinn nicht optimal angesprochen wird, haben wir das Gefühl, etwas stimmt nicht mit der Speise. Ein Würstchen muss nicht nur prall aussehen und deftig riechen – es muss auch auf eine ganz besondere Art knacken, wenn wir hineinbeißen. Andernfalls schmeckt es fade. Chips können noch so verführerisch duften, noch so würzig sein: Wenn sie im Mund nicht krachen, haben wir augenblicklich das Gefühl, sie seien alt und muffig.

## Ist Essen mit Sex vergleichbar – ein Grundbedürfnis, das wir unter Beteiligung aller Sinne befriedigen?

Absolut! Das zeigt sich nicht zuletzt an der Sprache. Weltweit, in allen Kulturen, verwenden Menschen Begriffe, die eigentlich mit dem Essen in Verbindung stehen, auch im Sexuellen. Wir sagen: Das ist ja ein süßer Typ, den würde ich gern mal vernaschen. Oder: Was für eine Schnitte – zum Anbeißen! Dabei ist Essen noch viel intimer als Sex.

## Das müssen Sie erklären.

Beim Essen verleiben wir uns etwas Fremdes ein, das dann zum Teil unseres Körpers wird. Daher gibt es auch nichts Riskanteres als Essen. Schließlich können wir uns im Zweifel vergiften, können sterben. Um etwas Gegessenes wieder loszuwerden, müssen wir uns recht rasch übergeben, ein schmerzlicher Akt der Gewalt. Das ist ein Grund dafür, weshalb Ernährung mit einer gewissen Paranoia verbunden ist. Wie schnell kann durch einen Lebensmittelskandal überall im Land die Furcht vor Keimen und Schadstoffen geschürt werden. Dabei hatten wir nie eine so hohe Lebensmittelsicherheit wie heute. Menschen in den westlichen Industrienationen gehören in Bezug auf ihre Ernährung zur absoluten Premiumklasse. Furcht und tatsächliche Bedrohung streben hierzulande weit auseinander.

## Wie erklären Sie diese Diskrepanz?

Vor 120 Jahren haben in Deutschland noch 85 Prozent der Menschen in der Landwirtschaft gearbeitet – heutzutage sind es weniger als fünf Prozent. Das ist eine Entwicklung, die bei einem Großteil der Bevölkerung zu einer Entfremdung geführt hat: Vielen fehlt der Bezug zu Lebensmitteln, sie wissen nicht mehr, wie Nahrung hergestellt wird, woher das Essen stammt. Zum Teil wollen sie es aber auch nicht wissen. Dem Stück Fleisch im Supermarkt will kaum jemand ansehen, dass es von einem lebenden Tier stammt. Es darf nicht nach Fleisch riechen, nicht bluten, soll sauber sein, am besten unter Klarsichtfolie verpackt.

## Ein Akt der Verdrängung.

Genau, der Prozess der Zivilisation bringt es mit sich, dass Aggression und Gewalt hinter die Kulissen verlegt werden. Das Töten wird schlicht verleugnet – auch wenn es Tag für Tag millionenfach stattfindet. Niemand will sich schuldig fühlen. Doch die archaischen Triebe des Homo sapiens lassen sich nicht so einfach ausradieren. Durch das Essen wiederholen wir unbewusst unsere Geschichte. Daher reproduzieren wir auch Sommer für Sommer eine Millionen Jahre alte Menschheitsevolution.

## Woran denken Sie?

Beim Grillen feiern wir die Erfindung des Feuers. Grillen war nicht nur die erste Zubereitungsmethode zur Verarbeitung von Lebensmitteln – es steht auch dafür, dass Homo sapiens den Spieß umgedreht hat: Der Mensch war nicht mehr Beute, er erhob sich zum Herrscher der Welt. Grillfleisch symbolisiert den Sieg des Menschen über das Tier. Und wie selbstverständlich wird heute auf diesen Erfolg zurückgegriffen.

## Lässt sich durch solche archaischen Muster auch erklären, warum vor allem Männer am Grill stehen?

Ganz sicher. Wir können uns – und mögen wir noch so zivilisiert sein – schwer von unseren biologischen Wurzeln trennen. Frauen sind das feinere Geschlecht, sie halten sich eher in der Küche auf, sind zuständig für das Kochen – das entwicklungsgeschichtlich eine revolutionäre Neuerung zum Grillen darstellt. Der Mann dagegen steht für das vergleichsweise Primitive, das Töten, das Grillen. Männer sind naturgemäß die Jäger, ihnen steht das größte Stück Fleisch zu, damit sie am nächsten Tag wieder genügend Kraft haben weiterzujagen. Archaische Geschlechtsrollenmuster sind der Grund dafür, dass Männer heute noch doppelt so viel Fleisch und Wurstwaren verzehren wie Frauen. Wir essen nicht nur Nährstoffe, sondern auch Symbole. Und Fleisch steht wie kaum etwas anderes für das männliche Geschlecht: Fleisch, das ist in der ganzen Menschheitsgeschichte bei allen Kulturen maskulines Symbol für Macht, Erfolg, Potenz, Wohlstand, Überleben.

## Und doch gibt es mittlerweile immer mehr Vegetarier unter den Männern.

Da spielt der sozioökonomische Status eine entscheidende Rolle. Ein Mann aus sozial niedriger Schicht hat – zugespitzt ausgedrückt – Fleisch zu essen, um zu zeigen, dass er viril ist. Männer aus höheren Einkommensschichten müssen das nicht mehr beweisen. Die dürfen auch Vegetarier sein – ja sie können die vegetarische Ernährung heute sogar als Etikett nutzen: um zu zeigen, dass sie ganz besonders stark sind.

»Hätten unsere Vorfahren nach unseren Maßstäben gelebt, wären sie ausgestorben«

## Hat die Entscheidung für einen speziellen Ernährungsstil auch Einfluss darauf, wie bestimmte Lebensmittel schmecken?

Ja, erheblich. Einem überzeugten Vegetarier schmeckt pflanzliche Kost viel besser. Und zwar nicht, weil Fleisch gänzlich andere Geschmacksstoffe enthält oder tatsächlich eklig schmeckt. Sondern weil Emotionen und – durch sie gefärbt – auch die Kognition den Geschmack steuern: in diesem Fall das Gefühl und die bewusste Überzeugung, das Richtige zu essen. Hinzu kommt: Mit jedem vegetarischen Essen verfestige ich meine vegetarische Identität. So passt der Geschmack pflanzlicher Kost immer mehr zu meiner Person, meinem Ich. Die eigenen Geschmacksvorlieben, die individuellen Lebensmittelpräferenzen sind so wandelbar und einzigartig wie die individuelle Persönlichkeit.

## Gibt es jenseits aller Unterschiede einen Faktor, der alle Menschen und Essvorlieben eint.

## Eine Grundregel der Psyche?

Ganz gleich ob Vegetarier oder Fleischesser, ganz gleich ob jemand aus Indien oder Italien, Schweden oder China stammt: Uns alle verbindet ein uraltes genetisches Programm, das bestens auf unser Belohnungssystem abgestimmt ist. Die Befehle dieses Programms sind archaisch – und recht simpel: Iss so viel du kannst, und zwar möglichst Fettes und Süßes!

## Das klingt sehr ungesund.

Aus heutiger Sicht stimmt das auch. Evolutionsbiologisch aber war dieser genetische Kern der Ernährungspsychologie höchst sinnvoll, er hat unseren Ahnen das Überleben gesichert. In der Steinzeit mussten Menschen ständig Hungerzeiten überbrücken. Und das konnten sie nur, indem sie sich die Bäuche vollschlugen, wenn es etwas Nahrhaftes gab. Und Fett und Zucker sind nun einmal die besten Energiespender. Hätten unsere Vorfahren nach den Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung gelebt, wäre die Menschheit ausgestorben. Denn die ausgewogene Mischkost von heute ist ein Luxus und – zumindest historisch gesehen – nicht überlebenssichernd.

## Wenn das genetische Programm so mächtig ist, weshalb sind dann nicht noch mehr Menschen übergewichtig?

Tatsächlich dürften wir eigentlich nicht darüber klagen, dass so viele unserer Zeitgenossen adipös sind. Wir müssen uns vielmehr darüber wundern, dass nicht alle Mitbürger fettleibig sind. Einerseits hat das Phänomen sicher damit zu tun, dass Maßlosigkeit, Völlerei auch heute noch mit Sünde in Verbindung gebracht wird. Die Mäßigung ist nach wie vor Ausdruck eines sündenfreien Lebens. Andererseits lässt möglicherweise ein immer breiteres Wissen um gesunde Ernährung viele Menschen eben doch Grenzen erkennen. Vielleicht ist dies dann tatsächlich ein kleiner Sieg der Ratio über das Unbewusste.

Anzeige