

TYP RITUALESSER

Auf gemeinsame Familienessen wird bei der Familie Jeitler aus Baden Wert gelegt, obwohl die Eltern mit der eigenen Werbeagentur häufig unter Druck stehen. Das gemeinsame Essen als soziales Ritual verschwindet zunehmend aus dem österreichischen Alltag.

„Wir frühstücken immer gemeinsam, für die Kinder (Moritz, 8, Maxima, 5, und Magnus, 2) gibt es dann Kakao und Müsli, das gesunde und nicht diese zucker-süßen Flocken. Da könnte ich ihnen ja gleich eine Tafel Schokolade geben“, erklärt Carmen Jeitler, 30. Das Abendessen kocht sie möglichst frisch, manchmal wird sogar die Pasta selbst zubereitet. Getrunken wird dazu Wasser mit Orangen- und Zitronenscheiben sowie Minze aus dem eigenen Garten. Mitunter steht sogar Wild, das der leidenschaftliche Hobbyjäger Georg Jeitler selbst erlegt hat, auf dem Speiseplan. Für die Kinder gibt es nur nach dem Mittagessen eine kleine Nascherei; melden sie ansonsten Heißhunger auf Süßes an, müssen sie sich mit Obst zufriedengeben. Die strenge Essensregel wird von den Kindern akzeptiert. Den Aufstand proben sie nur gelegentlich – mit subversiven Methoden. „Erst neulich war ich mit meiner Tochter Maxima einkaufen“, erzählt Jeitler, „und habe sie gebeten, dass sie zwei Latella holen soll. Sie kam mit leuchtenden Augen und zwei riesigen Gläsern Nutella zurück.“





DU ISST, WAS DÜ BIST

Welcher Esstyp sind Sie? Wie Biografie, Genetik und Umwelt unsere Geschmacksvorlieben prägen und unser Essverhalten bestimmen. Welche Menschen auf Essstörungen anfällig sind. Und wie man Kindern gesunde Ernährung vermittelt.

in **ATV**
Lifezum
Thema **Du bist,
was du isst.**Montag, 30. Mai, um 19.45 auf **ATV**VON SEBASTIAN HOFER (TEXT)
PETER M. MAYR (FOTOS)

Andreas Rosenberg, 57, groß, schlank, buntes Gewand, graue Haare, betritt eine rosarote Konditoreikettenfiliale in Wien, nimmt schwungvoll Platz, lächelt und bestellt einen Espresso und ein Nussbeugerl, oder nein, pardon, lieber doch ein Butterkipferl. „Das ist vielleicht ein bisschen leichter. Obwohl: Eine Sünde bleibt's. Eine kleine zumindest.“ Und kleine Sünden darf er sich ruhig einmal leisten. Nicht immer war der Künstler und ehemalige ORF-Grafiker so tolerant gegenüber der eigenen Genussfreude. Mitte der achtziger Jahre begann er, sich für makrobiotische Ernährung nach der ganzheitlich inspirierten Essen-als-Medizin-Lehre des japanischen Philosophen George Oh-sawa zu interessieren, lebte jahrelang nach strenger Diät, verzichtete auf Zucker, stark gewürzte Speisen, tierische Produkte. Das passte einerseits zu seiner links-alternativen, ökologischen Lebensweise, „könnte andererseits aber auch ein Zufall gewesen sein“, hatte aber jedenfalls nachhaltige Effekte: „Schon faszinierend, wie schnell sich eine Ernährungsumstellung auswirkt: Der Geist wird klarer, man istmunterer, hat mehr Reserven und ist ruhiger. Von außen hat es wahrscheinlich wie ein Spleen ausgesehen. Für mich war es ein hochexperimenteller, sehr prägender Lebensabschnitt.“

Essen war schon immer lebensnotwendig. Heute ist es auch noch lebensbestimmend. Und damit immer wieder und auch immer mehr ein Problem. Und eine Grundsatzfrage

Spleen ist noch milde ausgedrückt: Andreas Rosenbergs Angehörige fanden sein radikales Essverhalten, gelinde gesagt, befremdlich. Essen war zu der Zeit noch das, was auf den Tisch kam, zu regelmäßigen Tageszeiten im Kreis der Familie eingenommen wurde und im Idealfall aus einem Stück Fleisch, Sättigungsbeilage und einer halbherzigen Salatdekoration bestand. Nachdenken zwecklos.

Heute ist Essen viel mehr, Ernährung schon längst nicht mehr nur Nahrungsaufnahme. Essen ist zum Zeichen geworden, signalisiert Status, Weltanschauung, Moral, Disziplin oder Abenteuerlust des Essers. Essen kann einen hitzigen Diskurs auslösen, wie das Anti-Fleisch-Pamphlet des US-Schriftstellers Jonathan Safran Foer „Tiere essen“ im vergangenen Sommer zeigte. Jedes Stück Fleisch wird somit emotional aufgeladen und hat einen symbolischen Ausdruck, das Lebensmittel wird damit aber auch zum Lebensinhalt. Du bist, was du isst – und umgekehrt. Ernährung ist auch eine Definitionsfrage, vor allem für den Ernährten selbst, ob es sich nun um den Fastfood-Fan handelt, der sich nicht um Bauchumfang, Lebenserwartung oder Zukunft schert, oder um den tierleidgeprägten Vegetarier, dem jeder Marsch in den Bioladen zu einem politischen Akt gegen Konzerne, Politiker und andere Tierquäler gerät; oder um die moderne Kleinfamilie, die sich wenigstens am Wochenende um den Küchentisch schart und heile Welt kocht. Essen war immer schon lebensnotwendig. Heute ist es auch noch lebensbestimmend. Und damit immer wieder und immer mehr auch ein Problem. Und eine Grundsatzfrage: Was essen wir, und warum? Und welche Komponenten bestimmen unseren Esstypus?

Für eine Studie der Gesellschaft für Konsumforschung GfK im Auftrag des Lebensministeriums wurden im Vorjahr 1500 Österreicher zwischen 15 und 70 Jahren zu ihren Ernährungsweisen befragt. Dabei kam heraus, dass gutes Essen und Trinken für das subjektive Lebensglück

der Befragten gleich wichtig (Zustimmung: 49 Prozent) ist wie eine schöne Wohnung (49 Prozent) und sogar wichtiger als ein befriedigendes Sexleben (47 Prozent) oder ein hohes Einkommen (38 Prozent). Was „gutes Essen“ sein kann, lässt sich leider sehr viel weniger exakt quantifizieren. Die Statistik hilft nur bedingt: Der Österreicher gibt durchschnittlich 21,3 Prozent seiner Haushaltsausgaben für Essen und Trinken aus (das macht rund 540 Euro im Monat), kocht 6,7-mal pro Woche, geht mit einer Mehrheit von 79 Prozent davon aus, sich gesund zu ernähren, bevorzugt allerdings Hausmannskost und Bodenständiges (81 Prozent), isst andererseits heute um 38,9 Prozent mehr Fisch als vor zehn Jahren (und immerhin 4,1 Prozent mehr Obst).

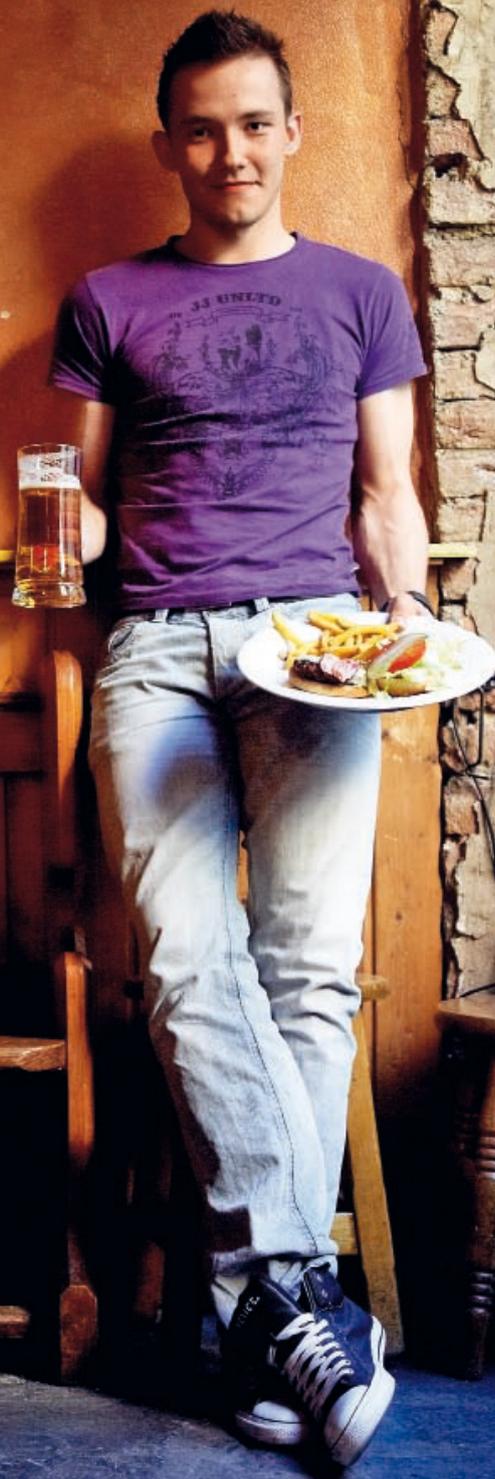
Die Zeiten des Mangels sind vorbei. Lebensmittel sind, zumindest in der zivilisierten Welt, jederzeit verfügbar. Die Auswahl wird immer größer, die Welt ist ein Supermarkt, der niemals leer wird. Doch diese verhältnismäßig neue Entwicklung überfordert die Gesellschaft auch, denn noch vor zwei Generationen basierte die Ernährung auf den eingeschränkten Möglichkeiten der Mangelwirtschaft. „Das Schlaraffenland macht Stress“, erklärt die Ernährungsexpertin Hanni Rützler, Autorin des Buchs „Food Change – sieben Leitideen für eine neue Esskultur“. Denn mit den Möglichkeiten wachsen auch die Verunsicherungen – und mit ihnen das Beratungsbedürfnis. Die Vielfalt an Ernährungs- und Diätberatungen ist inzwischen so groß wie jene an der Wursttheke; die Regierung versucht, mit möglichst allgemeingültigen Ernährungsvorschlägen die Volksgesundheit zu verbessern, baut Ernährungspyramiden oder rät zu fünfmal Obst und Gemüse am Tag.

Andererseits gehört es aber auch zum Grundprinzip der Ernährungswissenschaft, dass sie ihre Hypothesen laufend verbessert und revidiert, was beim zeitungslesenden Konsumenten manchmal zu einiger Verwirrung führt, wie die äußerst wechselhafte Imagekurve von Margarine beispielhaft veranschaulicht. „Es gibt eine fast schon pathologische Verunsicherung beim Essen“, meint die auch als Trendforscherin arbeitende Hanni Rützler. „Man hätte gern einen Experten, der einem Rat schläge gibt, zweifelt aber am Experten.“ Jürgen König, Professor für Spezielle Humanernährung an der Universität Wien, sieht das Problem ganz ähnlich: „Wir haben verlernt, unserem intuitiven Gespür ▶



TYP FLEISCHESSER

Die Antwort auf seine Lieblingsspeise fällt dem Wiener Grafiker und Drucktechniker Oliver Karl, 21, nicht schwer: „Fleisch“. Und zwar Fleisch in allen Variationen und Formen, ansonsten zählt die Mahlzeit nicht. „Ich esse schon viel Gemüse, aber eigentlich nur als Beilage von Fleisch“, lacht der leidenschaftliche Rugby-Spieler, der bei 1,82 Meter Körpergröße 81 Kilo wiegt, aber bis zu vier große Portionen täglich verdrückt. Davon nimmt er jedoch kaum zu, da er bis zu sechsmal wöchentlich trainiert. „Ich musste wegen einer Knieoperation ein halbes Jahr pausieren und konnte keinen Sport machen. Ich habe meine Essgewohnheiten aber nicht umgestellt und in der Zeit nur ein kleines Bäuchlein bekommen. Es liegt also wohl nicht nur am Sport, dass ich so schwer zunehme“, erklärt Oliver Karl, bei dem ein Essenseinkauf im Supermarkt um 80 Euro maximal vier Tage reicht. Ungefähr im Alter von zehn Jahren bemerkte er, dass er mehr essen kann als andere, und das oft zum Neid seiner Mitmenschen. „Als ich mit meiner Freundin einmal auf Urlaub war, aß ich zusätzlich immer auch noch mindestens die Hälfte ihrer Essensportionen, da sie schnell satt war. Sie nahm trotzdem zu. Und ich ab.“ Bei Typen, die Mengen ohne Gewichtskonsequenzen verdrücken können, liegt häufig eine Schilddrüsenüberfunktion vor.





TYP DIÄTOPFER

Das Lieblingszitat von Elisabeth Jäger, 55, stammt vom Kabarettisten Bernhard Ludwig: „Wenn Sie wirklich dick werden wollen, dann machen Sie eine Diät.“ Sie selbst war immer mollig, aber zufrieden mit ihrer Figur, erst nach der Geburt ihrer beiden Töchter Mitte dreißig begann sie, an unbändigbaren Heißhungerattacken zu leiden. Erst später sollte sich herausstellen, dass ihr Hormonhaushalt durch die Schwangerschaften durcheinandergeraten war und die Bauchspeicheldrüse zu viel Insulin ausschüttete. Doch zu diesem Zeitpunkt war die Hausfrau bereits in die Diätfalle gerasselt. Da sich kein Sättigungsgefühl mehr bei ihr einstellte, nahm sie kontinuierlich zu. Die überschüssigen Kilos suchte sie mit Diäten zu bekämpfen – und „hungerte“ sich aufgrund des Jo-Jo-Effekts bis zu 145 Kilo hinauf. „Ich war jahre-

lang nicht in einem Konzert oder einem Theater, da ich einfach nicht in die Sessel gepasst habe. Dabei hätte ich mich so sehr danach gesehnt“, erzählt Elisabeth Jäger von ihrem Leidensweg. 2002 versuchte sie es mit einer Magenband-Operation, das starke Hungergefühl ging damit jedoch nicht weg. Im Jahr 2008 ließ sie sich einen Magen-Bypass legen, der erstmals den Stoffwechsel veränderte und ein Sättigungsgefühl herstellte. „Ich wusste, dass diese Operationen auch tödlich enden können. Aber ich sagte mir, dass meine Kinder lieber keine Mutter haben sollen, als eine Fettleibige im Rollstuhl pflegen zu müssen.“ Bis heute hat sie über 60 Kilo abgenommen und engagiert sich als Präsidentin der österreichischen Adipositas-Selbsthilfegruppen, um gegen die Vorurteile gegenüber dicken Menschen zu kämpfen.

TYP GESUNDESSER

„Ob ich gesünder sterben werde als andere, weiß ich nicht. Aber ganz bestimmt mit weniger Chemie im Körper“, resümiert Andreas Rosenberg, 57, seine Essideologie. In den achtziger Jahren entdeckte der freischaffende Künstler die fernöstlich inspirierte, ganzheitliche Ernährungsphilosophie der Makrobiotik, nach der eine richtige Ernährung – hauptsächlich bestehend aus Gemüse und Getreide – Geist und Körper vitalisiert und das Leben verlängert. Inzwischen hat sich sein Ernährungsbewusstsein etwas gelockert: „Ich habe mich damals voll darauf eingelassen und das ein Jahr lang auch ziemlich extrem praktiziert. In meiner damaligen Clique sind wir alle ziemlich hager geworden. Meine Familie war entsetzt, aber ich habe mich gut gefühlt.“ Ernährung wurde für ihn zur Lebenshaltung: „Das Thema bekam immer mehr Bedeutung. Damals hat sich mein Wissen enorm erweitert. Als Be-

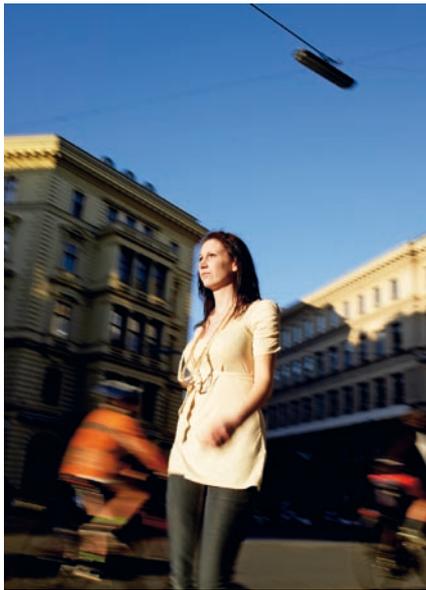
wusstsein trage ich das auch heute noch mit mir herum.“ Nach seinen radikalen Jahren, in denen sein Ernährungsstil auch im privaten Umfeld immer wieder für Konflikte sorgte („Es gab viel Unverständnis“), ernährt sich Rosenberg heute zwar immer noch gesund, möglichst biologisch, aber doch deutlich weniger kategorisch. Ausnahmen sind erlaubt, kleinere Sünden auch. „Wenn es, zum Beispiel auf Reisen, nicht anders geht, esse ich auch mal industriell hergestelltes Gemüse. Früher hätte ich noch gedacht, man vergiftet sich mit jedem Bissen. Aber der Körper hält das schon aus.“ Hin und wieder gönnt er sich sogar ein Stück Biolammfleisch, „und das schmeckt mir dann auch“. Aber es gibt Grenzen: „Ich habe mir geschworen, nie im Leben einen McDonald's zu betreten. Das habe ich bis dato auch eingehalten. Bis auf ein Mal, aber da musste ich ganz dringend aufs Klo.“



für Hunger und Appetit zu vertrauen. Molekularbiologisch liefert unser Organismus die Basis, dass Ernährung intuitiv funktioniert. Aber wir funktionieren eben nicht nur molekularbiologisch, sondern auch emotional und soziologisch und kulturell, und es ist fraglich, ob wir diese emotionalen Einflüsse auch ausblenden können.“

Also: Was essen? Ganz nach Diätrezept? Brav die Ernährungspyramide rauf- und runterklettern? Auf den eigenen Appetit hören, der schon wissen wird, was das Beste für einen ist? Und kann man sich selbst überhaupt so leicht entscheiden, was man isst? Wie entstehen unsere Ernährungsgewohnheiten, unsere Geschmäcker und Appetite? Handelt es sich um bewusste Entscheidungen oder doch eher um genetische Veranlagungen? Warum schmecken der einen nur Mehlspeisen, während der andere ohne seinen Schweinsbraten kein glücklicher Mensch werden kann? Wieso leidet der eine an Übergewicht, wo doch der andere viel mehr Schokolade in sich hineinstopft? Warum verspürt der eine um Mitternacht Heißhunger auf egal was, während die andere viel lieber mit leerem Magen ins Bett geht?

In einem legendär gewordenen Experiment untersuchte die US-Kinderärztin Clara Davis in den zwanziger Jahren, ob sich der Mensch intuitiv richtig ernähren kann: Babys im Alter von neun Monaten bekamen täglich mehrmals eine ganze Batterie an Nahrungsmitteln vorgesetzt – von pürierten Ananas und Äpfeln über gekochtes Rindfleisch, Mais, Tomaten und Eier bis zum Knochenmark –, aus denen sie ganz nach Gusto wählen konnten. Das Ergebnis fiel durchaus überraschend aus: Die intuitiv erstellten Diäten der Versuchskinder waren durchaus eigenwillig und vielfältig, erwiesen sich aber durch die Bank als reichhaltig, umfassend und erstaunlich exakt auf den jeweiligen Nährstoffbedarf abgestimmt. Davis verzeichnete auch nach jahrelangen Versuchen keine Mangelerscheinungen. Der Mensch weiß offenbar selbst am besten, was ihm guttut. Eine verführerische Tatsache: Noch 90 Jahre später reüssieren Ernährungsberater wie Udo Pollmer oder Uwe Knop mit dem Rekurs auf den Instinkt beziehungsweise das menschliche „Darmhirn“ (Pollmer): Iss, was dir schmeckt. Und wenn dir der Appetit nach Hamburger steht, dann wird das schon seinen ernährungsphysiologischen Sinn haben. Denn dann brauchst du eben Hamburgernährstoffe. Und Salat wird sowieso überbewertet. ▶



TYP STRESS-NICHTESSER

Zum Essen muss sich Aline Wiesinger, die 52 Kilo bei 1,66 Meter Körpergröße wiegt, oft zwingen. „In der Früh esse ich ohnehin meistens nichts, im Arbeitsstress vergesse ich häufig zu essen“, erzählt die fragile Kosmetikerin. Hat die starke Raucherin einmal eine kleine Pause, snackt sie ungesund eine Rippe Schokolade oder ein Stück Gebäck: „Ich habe zwar meist absolut keine Lust dazu, aber ich weiß, dass ich müde werde, wenn ich unterzuckert bin.“ Erst am Abend zu Hause schafft sie es, zu essen: „Ich merke auch, dass ich im Urlaub ungefähr zwei Tage brauche, bis ich ein normales Hungergefühl entwickle.“ Doch dann schlemmt sie gerne, vor allem ihre Lieblingspeise Marillenknödel.

Was diese attraktive, aber stark verkürzende These unterschlägt: Erwachsene Esser essen eben nicht mehr so naturbelassen wie Davis' Versuchspersonen und haben, anders als diese, dabei auch Zugriff auf stark gewürzte und gezuckerte Nahrungsmittel. Geschmäcker ändern sich, und nicht immer zum Besten. Schon die ersten Esserfahrungen haben Einfluss auf unser Geschmacksempfinden. „Wir essen nicht das oft, was wir gern essen, sondern wir essen das gern, was wir oft essen“, formuliert Hanni Rützler. Soll heißen: Essen ist ein Lernprozess. Wie Muskeln oder Gehirnzellen muss auch der Geschmack trainiert werden.

Gerade bei Kleinkindern, denen ihre Eltern zu wenig Varianten auftischen, verfestigt sich schon früh ein eindeutiger und einseitiger Geschmack. „Für alle Kinder ist Süßes der kleinste gemeinsame Nenner. Das hat evolutionäre Gründe. Saures und Bitteres wird intuitiv eher verweigert, weil

Wir essen nicht oft, was wir gern essen, sondern wir essen gern, was wir oft essen. Soll heißen: Essen ist ein Lernprozess. Und wie Muskeln und Gehirnzellen kann auch der Geschmack trainiert werden

wir über einen angeborenen Vergiftungsschutz verfügen. Süß ist dagegen der Sicherheitsschmack, der uns einst zum Überleben diente, und wird heute vorzugsweise als Belohnung und Erziehungsinstrument eingesetzt und damit emotional aufgeladen.“ Nach dem gleichen Prinzip lernt man auch im späteren Leben: Würde der Marmorgeluhpf bei Großmuttern als eine Insel der

Ruhe in einer komplizierten Welt empfunden, kann sich ein Mehlspeisengusto verfestigen; für die Spaghetti beim entspannten Pärchenabend gilt Ähnliches, für die abendlichen Belohnungs-Chips vor dem Fernseher sowieso. Der Geschmack der Kinder wird oft auf die einfachsten Kompromisse konditioniert, weil das Zeit und Nerven spart. Viele Kinder wissen heute überhaupt nicht mehr, wie eine selbst gemachte Rindsuppe schmeckt. Die eingelernte Erziehungsstrategie, die noch aus der Kriegs- und Nachkriegsgeneration stammt, lautet häufig: „Was auf den Teller kommt, wird aufgegessen.“ Ein fataler Irrweg mit noch fataleren Konsequenzen. „Bis 2020 werden 60 Prozent der Österreicher übergewichtig sein“, so Lothar Vollmer, Begründer des Gastrosophie-Lehrgangs an der Universität Salzburg, „mindestens ein Drittel davon adipös.“

Eine der Hauptursachen für diese katastrophale Entwicklung ist, dass wir verlernt haben, beim Eintreten des Sättigungsgefühls auch das Essen einzustellen.

Und größere Portionen suggerieren auch ein größeres Hungergefühl. Die Snackkultur bringt das gesunde Empfinden für den eigenen Sättigungsgrad zusätzlich aus der Balance.

Geschmäcker verändern sich, zum Teil sogar äußerst rasant. Am Beispiel der Teigware: Noch Mitte der neunziger Jahre kamen Nudeln in österreichischen Verzehrstudien allenfalls als Beilagen oder Saucenträger vor. Aber schon im Jahr 2000 war kein Fleischgericht mehr unter den Lieblingsspeisen der unter 30-Jährigen, das Schnitzel war von der mit mehr Lifestyle-Schick behafteten Pasta abgelöst worden. Das deutet freilich nicht auf einen Paradigmenwechsel in der Kleinkinderernährung hin. Ernährungsgewohnheiten sind nicht nur pädagogisch, sondern auch soziologisch und kulturell determiniert, verändern sich mit einem veränderten Angebot, veränderten medialen Vorbildern, veränderten Lebensmodellen, veränderten Rollenbildern.

Letztere wurden vor wenigen Tagen auf einem Symposium in Wien beleuchtet. Das – wenig überraschende – Ergebnis: Junge Männer haben kein besonders ausgeprägtes Interesse an gesunder Ernährung, weil Verantwortungsbewusstsein für die eigene Gesundheit als un männlich gilt. Schon einmal versucht, in der Schweizerhaus-Männerrunde eine Rohkostplatte zu bestellen? Die Folgen: Ein Drittel der männlichen Lehrlinge isst selten bis nie frisches Obst, 47 Prozent greifen selten oder nie auf Gemüse zurück. Dafür sind 17 Prozent übergewichtig und 13 Prozent adipös, also krankhaft fettleibig.

Das Problem beschränkt sich allerdings nicht auf männliche Lehrlinge. Etwa 20 Prozent aller Österreicher leiden nach dem Österreichischen Adipositasbericht bereits jetzt an Fettleibigkeit (wobei auch hier der Anteil der Männer deutlich überwiegt). Weltweit geht die WHO von etwa 500 Millionen Betroffenen aus. Seit 1980 hat sich der Anteil der Fettleibigen an der Weltbevölkerung verdoppelt. Mit falschen Ernährungsgewohnheiten lässt sich diese Fettpandemie allerdings nicht restlos erklären. Denn in den vielen Fällen ist der plötzliche Heißhunger ein Symptom, keine Krankheit. Gabriele Fischer, Psychiaterin und Leiterin der Suchtambulanz am AKH Wien: „Man kann Adipositas nicht über den Fettstoffwechsel behandeln, man muss sie als das nehmen, was sie ist: eine Suchterkrankung. Wer nur Diäten macht, fokussiert erst recht wieder aufs Essen und ▶

„Drogenartige Wirkung von Nahrung“

Mark Gold gilt als die Forschungskapazität zum Thema Esssucht. Ein Interview über die Ursachen für Essstörungen und mögliche Heilmethoden.



MARK S. GOLD ist Professor für Psychiatrie an der Universität Florida, Mitglied des McKnight Brain Institute und zählt zu den renommiertesten Suchtforschern weltweit. In wegweisenden Studien konnte er die Ursachen für Abhängigkeit im menschlichen Dopaminhaushalt des limbischen Systems festmachen. In weiterer Folge führte seine Forschung zu einer neuen Definition von Abhängigkeit, die auch nicht substanzgebundene Süchte wie die Spielsucht erklären konnte. In den vergangenen Jahren beschäftigte er sich insbesondere mit den hirneurobiologischen Hintergründen für die Esssucht. Am 6. Juni hält Gold in Wien eine öffentliche Vorlesung zu diesem Thema: AKH Wien, Kliniken am Südgarten, Hörsaal C, 13.00–14.30 Uhr.

profil: Sie haben das Forschungsgebiet Esssucht um eine bahnbrechende Erkenntnis bereichert. Wie kam es dazu?

Gold: Früher wurde eine Sucht durch die damit verbundenen Entzugerscheinungen definiert. Vor einiger Zeit konnte ich zeigen, dass Entzugerscheinung und Sucht voneinander unabhängig sind. Sucht ist vielmehr ein erworbener Trieb und eine erworbene Verhaltensweise, während Entzugerscheinungen viel primitiver und in anderen Gehirnregionen funktionieren. Kokain wurde in den achtziger Jahren noch als Droge betrachtet, die nicht süchtig macht, aber das Gegenteil konnte bald bewiesen werden. Das war die Grundlage für unsere Untersuchungen zur Spielsucht. Spielen ist zwar keine Substanz, kann aber als Droge betrachtet und erforscht werden. Die nächsten Suchtgebiete waren Sexualität und Pornografie, und danach kam schon das Essen.

profil: Worin besteht der Unterschied zwischen Kokain und einem Hamburger?

Gold: Der Vergleich hinkt, weil die Effekte von Kokain anders mit dem Belohnungssystem verbunden sind. Aber Alkohol entspricht dem Suchtverhalten beim Essen in dieser Hinsicht sehr eindeutig. Die erste Definition eines Suchtmittels ist, dass es exzessiv und zwanghaft selbst zugeführt wird. Dabei kommt es auch zu Entzugerscheinungen, nicht unbedingt körperlichen, eher psychischen.

profil: Warum sind manche Menschen suchtfähiger und andere nicht?

Gold: Ein signifikanter Beitrag dafür kommt von genetischen Faktoren, großen Einfluss haben die Verhaltensweisen der Mutter während und kurz nach der Schwangerschaft. Für das Essen gilt Ähnliches. Kinder, deren Verwandte adipös waren und ernährungsbedingte Diabetes hatten, tragen ein deutlich höheres Risiko, auch Fettleibigkeit und Diabetes zu entwickeln. Kinder, die im Uterus überfüttert wurden und zu viel Zucker abbekommen haben, werden mit größerer Wahrscheinlichkeit auch adipöse Erwachsene. Das sind zwei Bahnen zur Fresssucht. Nur sehr wenige

Menschen haben dagegen genetische Anlagen, die Schlankheit verursachen. Hinzu kommt die jederzeitige Verfügbarkeit von Nahrungsmitteln. Evolutionär sind Essen und Überleben so eng aneinander geknüpft, dass die Evolution noch keine Chance hatte, mit der Realität Schritt zu halten.

profil: Wann wird Essen pathologisch oder suchthaft?

Gold: Vor wenigen Wochen wurde in Yale eine Skala entwickelt, die diesen Punkt definieren soll. Dabei muss

man auch berücksichtigen, dass nicht nur Fettleibige eine Sucht aufweisen, sondern auch Menschen, die süchtig sind, aber kaum essen – obwohl sie sich zwanghaft mit Essen beschäftigen, nach Essen sehnen, und sobald sie essen, finden, dass sie

zu viel essen, und sich dann furchtbare Vorwürfe machen.

profil: Hängt die Suchtgefahr auch an bestimmten Inhalten wie Zucker oder Fett?

Gold: Ja. Fett ist aus verschiedenen Gründen besonders problematisch: Erstens umgeht es die natürliche Kontrollfunktion gegen übermäßiges Essen. Wenn man afrikanische Jägerstämme mit indigenen Mexikanern und Texanern vergleicht, zeigt sich in Texas die höchste Diabetes- und Fettleibigkeitsrate, weil Käse dort so billig ist. Industriell verarbeitetes Fett ist ein extremes Problem. Wir haben wissenschaftlich bewiesen, dass bei einem gesunden Menschen zwölf bis 15 Minuten vergehen, bis ein Sättigungssignal im Gehirn ankommt. Bei einem Übergewichtigen dauert es 25 Minuten. Das Konzept „Fast Food“ ist auch deshalb so bedenklich, weil man in weniger Zeit so viel essen kann. Restaurants konkurrieren um Kunden und verwenden deshalb Nahrungsmittel, die dem Gehirn Lust signalisieren – und damit süchtig machen. Wir kaufen Nahrung, die dazu entwickelt wurde, drogenartige Wirkungen zu erzeugen.

profil: Gibt es geschlechtsspezifische Unterschiede?

Gold: Frauen gewinnen mehr Lust durch Schokolade und haben deshalb eine höhere Wahrscheinlichkeit, zu viel Schokolade zu essen. Und sobald Frauen ins gebärfähige Alter kommen, verändert sich auch der Stoffwechsel und die Einlagerung von Fett. Dazu kommen hormonelle Unterschiede.

profil: Welche äußeren Faktoren führen zur Esssucht?

Gold: Es gibt Studien, die nachweisen, dass man fetter wird, je mehr man fernsieht. Die Ursache dafür sind die Werbebotschaften, die man dabei aufnimmt. In den USA wurde gezeigt, dass während Kindersendungen sehr viel mehr Werbung für zuckerhaltige Frühstücksflocken ausgestrahlt wird als für jedes andere Produkt. Das prägt sich ein: Menschen entwickeln ein Verlangen nach einem Essen, wenn ihnen nur die Markennamen gezeigt werden. Dazu kommt, dass wir uns kaum noch bewegen. Das Sättigungssignal setzt beim Menschen ähnlich ein wie bei der Kuh: Wenn sich der Magen überdehnt, fühlt man sich satt. Bis dahin hat man aber schon viel mehr gegessen, als man braucht oder will.

profil: Gibt es ein Medikament gegen Fresssucht?

Gold: Daran wird erst gearbeitet. Es gibt einen Paradigmenwechsel: Früher versuchte man, medikamentös den Appetit zu verringern. Aber im Gehirn wirken viele verschiedene Faktoren zusammen, um zu verhindern, dass wir verhungern. Deshalb funktioniert das nicht. Aber es gibt Möglichkeiten, dass Essen weniger süchtig macht. Das würde den Geschmack oder den Appetit nicht verändern, aber das Sättigungsgefühl verstärken. Wir sind auf einem guten Weg.

Die Psyche der Hendlhasser

GEORG HOFFMANN-OSTENHOF über die kulturphilosophischen Hintergründe einer gastronomischen Aversion.

Selbst Liebhaber von Wolfsbarsch und Lachs können nachvollziehen, dass nicht alle Fisch mögen müssen. Auch die Abscheu vor Innereien ist nicht völlig unverständlich – selbst für jene, die sich an gebakkenem Bries, Beuschl oder „Fegato alla veneziana“, wie die italienische Kalbsleberspezialität heißt, ergötzen. Den Geruch der Wassertiere muss man goutieren, die schwabbelig-galertige Konsistenz von Eingeweiden ebenso. Warum aber eine kleine und fest umrissene Gruppe von Menschen partout nicht in eine knusprige Hühnerkeule beißen mag, feine Poulardenbrüstchen verschmätzt und beim saftigen Coq au Vin alle Zustände bekommt, ist so evident nicht.

Gewiss erscheint die Frage nach den tiefen Beweggründen der Hendlhasser nicht weltbewegend. Als ich einst in meinem engeren Bekanntenkreis einigen aus dieser gastronomischen Minderheit begegnete, versuchte ich eine Antwort zu finden. In Norbert Elias' berühmter Schrift „Über den Prozess der Zivilisation“ (1939) fand ich einen reizvollen Erklärungsansatz.

Der deutsche Soziologe beschreibt darin die Entstehung der modernen Gesellschaft als eine Geschichte des Aufbaus von Triebkontrollen, vor allem auch der Kontrollen des Aggressionstriebes. Nicht zuletzt die Ausbildung des staatlichen Gewaltmonopols (zunächst) im Absolutismus ist für Elias ein Angelpunkt. Um sich dauerhaft zu etablieren, braucht der moderne Staat auch entsprechende Psychen. Die frei flottierende Aggression der Menschen des Mittelalters, die dazumal allgemein verbreitete Angriffslust musste zurückgedrängt, die Gesellschaft pazifiziert werden. Wie sich das Seelenleben der Menschen in diesem Prozess veränderte, zeichnet Elias vor allem auch anhand von Benimmbüchern und

Das Huhn kann, wie auch immer es zubereitet ist, nur sehr schwer verleugnen, ein ermordeter Vogel zu sein.

besonders der Wandlungen der Tischsitten zwischen dem 15. und 19. Jahrhundert nach.

Am auffälligsten: Der Gebrauch des Messers bei Tisch – früher das Hauptinstrument beim Essen – wurde immer mehr eingeschränkt, ja teilweise auch tabuisiert. Dass man die Klinge nicht in den Mund nehmen darf, kann noch rational erklärt werden. Bei neu aufkommenden Regeln, was man alles nicht mit dem

Messer schneiden darf – von Fisch bis Erdäpfel und Knödel –, greifen rein praktische Erklärungen offensichtlich zu kurz.

Für die Frage der Hendlhasser ist aber folgende Entwicklung wichtiger: War lange Zeit das Auftragen ganzer Tiere – seien es Lämmer, Hasen, Kalbshälften, Schweine, sei es Geflügel aller Art – üblich und das Tranchieren des Bratens auf der Tafel eine dem Hausherrn vorbehaltene geschätzte Kunst, so änderte sich das nun: Sukzessive wurde das Zerlegen in die Küche verdrängt. Der Anblick des Kadavers erinnerte zu sehr an den Tötungsakt und wurde als peinlich berührend und eher ekelig empfunden. Fleisch wurde so zubereitet, dass es in den Augen des Essers zunehmend nicht mehr als solches erschien.

Das in unseren Breiten zum Grundnahrungsmittel gewordene Huhn kann aber, wie immer auch zubereitet, nur sehr schwer verleugnen, ein ermordeter Vogel zu sein, auch am Esstisch nicht. Überspitzt gesagt: Ein Stück gastronomisches Mittelalter ragt quasi mit dem Hendl in unsere moderne Zeit herein.

Sind also nun jene, denen vor ihm graust, die zivilisierteren Menschen? Sind sie die sanfteren und friedfertigeren? Die wenigen Beispiele, die ich überblicke, deuten in die entgegengesetzte Richtung: Jene, die partout kein Federvieh verzehren wollen, präsentieren sich eher als feindselige und autoritäre Charaktere. Offenbar sind das Personen, die ihre eigenen aggressiven Tendenzen nicht wirklich bewältigt haben und sich vom Anblick des toten Geflügels provoziert fühlen, weil sie so auf ihre eigene verkorkste Beziehung zur Gewalt zurückgeworfen sind. Das ist eine noch zu überprüfende Hypothese. Wenn sie aber stimmt, dann kann man nur raten: Hütet euch vor den Hendlhasern.

In diesem Zusammenhang fällt noch etwas auf. In Frankreich und im angelsächsischen Raum liebt man das Fleisch oft „rare“. Die Deutschen und Österreicher mussten die Freude am blutigen Steak und am schön roten Roastbeef erst importieren, traditionell mag man in unseren Breiten das Fleisch eher durchgebraten – oder im süddeutschen Raum mit viel Panier bis zur Unkenntlichkeit verpackt. Diese nationalen Differenzen scheinen auch weniger daran zu liegen, dass das deutschsprachige Mitteleuropa zivilisierter wäre als Westeuropa, eher im Gegenteil. Ein Blick in die Geschichte erhärtet diese These.

übersieht allfällige Komorbiditäten. Mehr als 50 Prozent der Adipösen leiden auch an Angststörungen oder Depressionen.“

Esssucht dominiert in Österreich mit 22 Prozent Betroffenen das krankhafte Genussverhalten, an Alkoholismus leiden nur zwölf Prozent der Bevölkerung. Dass gerade sozial schwach Gestellte oft an Fettleibigkeit leiden, ist leicht zu erklären. „Kohlehydrate schaufeln sich Esssüchtige oft am liebsten rein“, so Gabriele Fischer, „denn die setzen am meisten Dopamin frei – Menschen, die in die Armutsfalle geschlittert sind, verwenden dann oft ihr gesamtes Einkommen für Essen, weil das für sie noch am ehesten leistbar ist.“

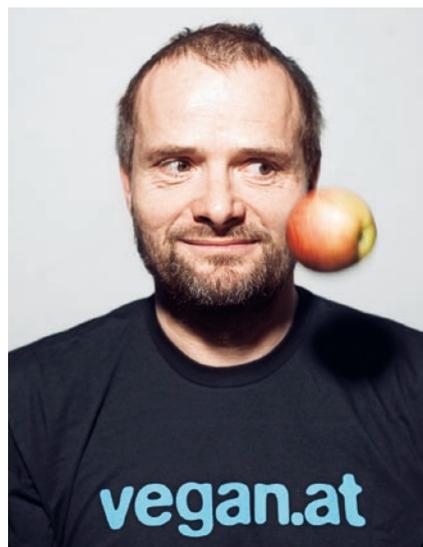
Wie jede andere Sucht hat auch die Esssucht ihren Ursprung im limbischen System und dem dort regulierten Dopaminsystem und dem dort regulierten Dopaminsystem, der für das Belohnungssystem des menschlichen Gehirns verantwortlich ist: Kurzfristige Essanfälle erhöhen den Dopaminspiegel rasant, durchaus vergleichbar dem Amphetaminrausch. Der US-Psychiater Mark S. Gold hat in mehreren Studien den Suchtcharakter von zwanghafter Ernährung nachgewiesen. Sein Fazit: Gewisse Lebensmittelinhalte wie Zucker und Fett können ähnlich abhängig machen wie Alkohol oder Zigaretten (siehe Interview). Eine Heilung könne, so Fischer, nicht „über strenge Speisepläne erfolgen, sondern vor allem mithilfe von Verhaltenstherapie“.

Aber warum werden die einen fett und die anderen nicht? Gibt es den volksmundlich so genannten „guten Verwerter“ tatsächlich, der dank günstig veranlagtem Stoffwechsel essen kann, was er will, ohne je wirklich zuzunehmen? Mit der Antwort sind Ernährungswissenschaftler vorsichtig, noch weiß man einfach zu wenig über das Zusammenspiel zwischen Genen, Proteinen und Stoffwechsel, um dazu eindeutig Stellung zu nehmen. Jürgen König, der an der Uni Wien die Arbeitsgruppe für Nutrigenomics leitet, an der genau diese molekularbiologischen Hintergründe unserer Ernährung erforscht werden, sagt nur so viel: „Die genetisch bedingten Unterschiede im Energiehaushalt machen rund fünf, allerhöchstens zehn Prozent aus. Das entspricht etwa einer oder eineinhalb Semmeln täglich mehr oder weniger. In der Praxis spielt das also nur eine sehr geringe Rolle. Ob Sie zunehmen oder nicht, hängt von Faktoren ab, die Sie selbst bewusst kontrollieren.“ Sprich: Letztlich entscheidet eben doch der Lebensstil über den Bauchumfang und nicht die Veranlagung. Gabriele Fischer assistiert mit einem

Beispiel aus der Suchtambulanz: „Immer wieder erleben wir die typische Adipositas-Familie: Vater dick, Mutter dick, Kind dick, Hund dick. Zumindest beim Hund kann's nicht an den Genen liegen.“

Nun steht aber gerade auch die Wahl des Lebens- und des damit einhergehenden Ernährungsstils nicht immer in der Macht des Einzelnen. Im Rahmen einer groß angelegten Ernährungsstudie, die der Lebensmittelmulti Nestlé im Vorjahr vom deutschen Allensbach-Institut und der GfK unter 10.000 Menschen in Deutschland durchzuführen ließ, gaben zwar 69 Prozent der Befragten an, dass gute Ernährung eine wichtige oder sehr wichtige Rolle in ihrem Leben spiele. Zugleich meinten aber 45 Prozent, dass ihnen schlicht die Zeit fehle, sich so zu ernähren, wie sie es gerne wollten. Berufsbedingt wechselnde Tagesabläufe machen eine geregelte, bewusste Ernährung auch beim besten Vorsatz unmöglich: 43 Prozent aller befragten Berufstätigen essen dann, wenn sich eine Möglichkeit bietet, nur 31 Prozent, wenn sie Hunger haben. Immer mehr Hauptmahlzeiten werden durch Zwischendurch-Snacks ersetzt – ein Trend, der durch entsprechende Angebote in Bäckereien oder Supermärkten

„Eine Heilung kann nur über Verhaltenstherapie erfolgen“, so die Suchtexpertin Gabriele Fischer. „Denn mehr als 50 Prozent der Adipösen leiden auch an Depressionen und Angststörungen“



TYP veganer Esser

Der Tierschützer Martin Balluch, 46, lebt seit über 20 Jahren vegan. Zuvor hatte er sich schon zu einer vegetarischen Lebensweise entschlossen: „Aber als mir bewusst wurde, dass auch Milchkühe und Hühner in Legebatterien gequält werden, wollte ich auch keine tierischen Produkte mehr essen.“ Er unterzieht sich regelmäßig Bluttests: „Ich habe keinerlei Mangelerscheinungen“

Zwischen „Problembewussten“, „Gehetzten“, „Nestwärmern“ oder „Maßlosen“ – so einige der in der Studie identifizierten Esstypen – klafft eine immer größere Lücke. Beim Essen kommen die Menschen offenbar nicht mehr wirklich zusammen, trotz eines kollektiven Erkenntnisstands, der so hoch ist wie nie zuvor, klaffen die Essverhaltensweisen so sehr auseinander wie nie zuvor und werden manchmal sogar zu einem regelrechten Glaubenskrieg.

Das musste auch Andreas Rosenberg feststellen. Die drei Söhne des Ex-Makrobiotikers haben sich – bei aller elterlichen Bemühung um konsequente Ernährung – zu recht unterschiedlichen Essern entwickelt: „Einer gönnt sich Genüsse, wie sie kommen, hat aber kaum Zeit, sich um seine Ernährung zu kümmern, einer verfeinert seine Kochkünste gerade sehr eindrucksvoll, und dem dritten ist es völlig egal, was er isst. Aber alle drei hauen sich hin und wieder mal eine Leberkäsesemmel rein.“ Da kann Rosenberg dann bei allem Verständnis nicht mit: „Das geht über meine Grenzen.“

Prinzipiell sollte man bei der Wahl seiner Lebensmittel, so die radikale Ansicht des deutschen Ernährungspioniers Max Bruker, „nichts zu sich nehmen, wofür Werbung gemacht wird, und (oder) Produkte, die beim Inhaltsnachweis über die Zusatzstoffe mehr als drei Zutaten aufgelistet haben, im Supermarkt sofort wieder ins Regal zurücklegen“.

MITARBEIT: TINA GOEBEL