

Ess-Gefühle

Von Dr. Detlef Eichberg



Bei Depressionen, Angst, Ärger oder Aggressivität vergeht einem bekanntlich der Appetit. Aufgrund bestimmter physiologischer Reaktionen, wie zum Beispiel die Reduktion verdauungsfördernder Prozesse infolge einer Flucht-tendenz bei Angst, wird das Hungergefühl vermindert. Andererseits können Stress und Frustrationen zu einer kompensatorischen Steigerung der Nahrungsaufnahme führen (Kummer-Speck). Essen kann in diesem Fall bei der Bewältigung negativer Gefühle helfen, da allein schon die vermehrte Energiezufuhr zu einer Stimmungsaufhellung und Entspannung führt. Im Umkehrschluss steigert ja bekanntlich Nahrungs-Entzug die Reizbarkeit und Aggressivität.

Neurophysiologisch betrachtet führt Essen zu einer Erhöhung von Botenstoffen im Gehirn. So steigern Kohlenhydrate die Konzentration von Tryptophan. Dieser Neurotransmitter wiederum steigert die Serotonin-Konzentration im Hirn, was zu einer ruhigen und von Glücksgefühlen geprägten Stimmungslage führt. Die Zufuhr von proteinhaltiger, also eiweißreicher Nahrung, bewirkt einen Anstieg von Dopamin, das eine motivierende und luststeigernde Wirkung besitzt.

Ein Wechselbad der Gefühle lässt schließlich Nahrung unterschiedlich munden: in trauriger Verfassung schmeckt

Schokolade nicht so lecker wie wenn man gut drauf ist. Wohlschmeckende Nahrung wie dieses Kakao-Produkt kann körpereigene Opiate (Endorphine) frei setzen, die euphorisch wirken und die Schmerzempfindung reduzieren. Das scheint ein angeborenes Phänomen zu sein, denn bereits der Säugling reagiert mit einer positiven Mimik und Besserung des Schreiverhaltens, wenn ihm Zuckersirup auf die Zunge geträufelt wird. Darüber hinaus enthalten bestimmte Nahrungsmittel noch Inhaltsstoffe mit einer eigenen pharmakologischen Wirkung auf unsere Gefühle. Im Fall des Kakaos sind dies Phenylethylamin und Anandamin, die beide euphorisierend wirken, sowie Theobromin und Coffein als anregende Substanzen.

Schließlich sind die Zusammenhänge zwischen Essen und Emotionen auch hinsichtlich der Therapie von Essstörungen interessant. So können Bulimie und Essanfälle besser durch eine Gefühlsregulation als durch Änderung des Essverhaltens beeinflusst werden.

Die Frage nach dem stimmungsaufhellenden Wirkstoff in Ebbelwoi und Weizenbier können Sie sich selbst beantworten...