



# Esspsychologie – Unsere Nahrungs- aufnahme ist psychologisch und physiologisch sehr komplex

Dipl. Oec. troph. Sylvia Herberg, Diätassistentin

Ist Essen einfach? Eigentlich schon, aber irgendwie auch nicht. Das Thema Essen und Psyche ist sehr komplex und viele Faktoren spielen hier zusammen: das Essverhalten, die Lebensmittelauswahl und -zubereitung, die eigene Essbiografie und Esserziehung, ebenso wie die seelische Verfassung und die Beziehung zum eigenen Körper. Die Ernährung ist in gewisser Weise ein Spiegel unserer eigenen Psyche und Erfahrungen. Bei der Ernährungsberatung gilt es daher, auf verschiedenen Ebenen (Essebene, Körperebene, Seelenebene) mehrere Aspekte und Komponenten zu hinterfragen und sich bewusst zu machen.

## Ernährungspsychologie – Essen will gelernt sein!

Die Ernährungspsychologie ist eine recht junge Wissenschaft, welche sich erst seit Anfang der 1970er-Jahre in Deutschland langsam aber stetig etabliert hat. Sie ist sozusagen eine Mischung aus Psychologie und Ernährungswissenschaft, auch

Trophologie genannt. Die Psychologie ist eine empirische Wissenschaft. Ihr Ziel ist es, menschliches Erleben und Verhalten, deren Entwicklung im Laufe des Lebens sowie alle dafür maßgeblichen inneren und äußeren Ursachen oder Bedingungen zu beschreiben und zu erklären. Sie wird auch Seelenkunde genannt. Die **Ernährungswissenschaft** oder **Trophologie** ist eine Naturwissenschaft, die sich mit den Grundlagen, der Zusammensetzung und der Wirkung der Ernährung befasst. Sie ist zwischen den Fächern Medizin und Biochemie angesiedelt.

Das menschliche Essverhalten resultiert aus vielen Komponenten, die letztlich alle beeinflussen, wie ein Mensch isst und seine Nahrung zubereitet oder auswählt, und welche Einstellung er zu dem Thema hat. Da wir nach der modernsten Neurowissenschaft zu 98 bis 99 Prozent unbewusst funktionieren, liegt es nahe, dass das Essverhalten auch eher unbewusst als bewusst abläuft. Sogar die Nahrungsaufnahme an sich läuft oft unbewusst ab.

## Einblick in die Ernährungspsychologie

Wir alle werden von unseren Emotionen (Gefühle in Bewegung) geleitet, die wir in positive und negative Emotionen aufteilen. Essen und Psyche sind untrennbar. Das spiegelt sich in unserem Sprachgebrauch: Uns schlägt etwas auf den Magen, wir finden etwas „zum Kotzen“ oder wir haben ein Bauchgefühl. Schon im Mutterleib erleben wir das Essverhalten unserer Mutter, nehmen Geschmäcker wahr und entwickeln Vorlieben. Über die Nabelschnur sind wir bereits in Abhängigkeit mit diesem Menschen verbunden, indem die gelösten Nährstoffe der Mutter in unseren eigenen Blutkreislauf transportiert werden. Werden wir im besten Falle von unserer Mutter gestillt, so entsteht während des Stillens – also über den ersten Essvorgang außerhalb des Mutterleibes – ein Gefühl von Zufriedenheit, Sättigkeit, Fürsorge, Vertrauen und Liebe. Essen wird bereits zu diesem Zeitpunkt unbewusst mit Gefühlen verbunden. Jedoch sollten diese möglichst positiver Natur sein!

Sofern das Thema Essen bei einem Menschen positiv belegt ist, also mit mehr positiven als negativen Erlebnissen und Erfahrungen gekoppelt ist, kann man von einem gesunden Essverhalten sprechen. Das bedeutet, dass man regelmäßige Mahlzeiten am Tag isst, seine Nahrung gesünder und bewusst (eben nicht unbewusst) auswählt und aufnimmt. Der Körper und auch das Körpergewicht können so leichter in Balance sein. Trotzdem kann ein stabiles Essverhalten zum Beispiel bei psychischen Belastungen aus der Balance geraten. Ein Beispiel wäre, aus Trauer kaum noch zu essen.



© stanislav uvarov – Fotolia.com

## Das Thema Essen beschäftigt einfach jeden

Der Diät- und Ernährungsbüchermarkt zeigt jedoch, dass die meisten Menschen ganz offensichtlich kein gesundes Essverhalten haben. Denn die Themen der Ernährungstitel besetzen das Thema keineswegs ausschließlich positiv. Vielmehr ist eine Art „Kampf“ angesagt; ein Kampf um Kilos, Kalorien, Dünnsein, Dicksein, Hungern, Esslust und Essfrust. Auf der anderen Seite findet man schöne Kochbücher mit sehr schmackhaften Gerichten und Ideen, um das Essen zu zelebrieren und zu genießen. Erstaunlich ist, dass jeder Mensch irgendwo etwas über das Essen lernt – aber jeder scheint etwas anderes zu lernen. Es gibt kaum ein Thema, bei dem es so viele unterschiedliche Meinungen, Ansichten und Ansätze gibt. Dabei



PKU GOLIKE mit  
**GOLIKE** Shake & Drink

*Einfach mischen,  
einfach schütteln,  
trinke es einfach!*

PKU GOLIKE ist ein Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät) zum Diätmanagement bei Phenylketonurie und Hyperphenylalaninämie. Es ist eine Phenylalanin-freie Aminosäurenmischung in Granulatform.

In einem innovativen Verfahren, der **Physiomimic Technology™**, werden die Aminosäuren granuliert und ummantelt. Dies ermöglicht eine Freisetzung der Aminosäuren über einen verlängerten Zeitraum – ähnlich wie bei natürlichen Proteinen. Hierdurch verbessert sich die **physiologische Absorption** und der für Aminosäuren typische Geschmack und Geruch wird überdeckt und ein Nachgeschmack verhindert.



**SCHAU' DIR  
UNSER VIDEO AN!**

[www.golike-shake-and-drink.de](http://www.golike-shake-and-drink.de)



Vertrieb in Deutschland durch:  
APR Applied Pharma Research Deutschland GmbH  
Carl-Legien-Str. 15  
D-63073 Offenbach  
info@aprdeutschland.de  
www.apr.ch



Unter ärztlicher Aufsicht verwenden



müsste die Ernährung für uns das Einfachste der Welt sein. Stattdessen hat jeder seine eigenen Vorstellungen vom Essen und davon, was er selber und manchmal auch andere essen sollten. Einige machen sich auch gar keine Gedanken über ihre Ernährung. Insgesamt diskutiert unsere Gesellschaft viel über das richtige Essverhalten und die beste Nahrung. Dabei umgeben wir uns nicht selten mit einem umfassenden System von falschen Überzeugungen und Hoffnungen, wenn es darum geht abzunehmen, unsere Kost zu verbessern oder einfach gesund zu essen. Oft wird das Essen (und die Figur) „zerredet“, statt es einfach zu genießen.

Die zahlreichen Vorstellungen von „richtigem“ und „gesundem“ Essen haben Verhaltensmuster zur Folge, die uns davon abhalten können, natürliche Freude am Essen zu empfinden.

### Essen ist mit mehr Faktoren verknüpft als uns lieb ist

Wir suchen nach einer ausbalancierten (der richtigen, passenden) Ernährungsweise. Dies ist jedoch nur mit einer ausgeglichenen Psyche möglich, da wir ansonsten durch Essen unsere Gefühle unbewusst kompensieren. Dies funktioniert auf Dauer nicht und führt zu Problemen, die sich in Krankheiten, Über- oder Untergewicht äußern können.

Gefühle, die mit zu viel oder zu wenig Essen kompensiert werden, können sein:

- Scham
- Schuld
- Kummer
- Einsamkeit
- Depression
- Trauer
- Ohnmacht
- geringes Selbstwertgefühl
- mangelnde Selbstliebe
- Stress (körperlich, emotional)
- Suche nach Liebe
- innere Leere
- Trost
- sich selber fühlen wollen
- Aggression
- Wut
- Zorn
- schlechtes Gewissen



Natürlich gibt es in Hinblick auf unser Essverhalten auch positive Emotionen, dazu gehören beispielsweise:

- Freude
- Geselligkeit
- Genuss
- Gemeinsamkeit
- Glücksgefühl
- guter Geschmack
- Liebe
- soziale, gute Beziehungen
- Festessen
- positive Energie
- Kochfreude
- Freude an Lebensmitteln

### Bedeutung des Essens

Das tägliche Essen und Trinken ist für uns wichtig, um unseren Energie- und Flüssigkeitshaushalt aufrechtzuerhalten. In erster Linie bedeutet Nahrungsaufnahme die Aufnahme von Energie (Energie zum Leben). Im Laufe der Jahrtausende haben wir jedoch begonnen, unsere Nahrung nicht mehr nur darauf zu beschränken. Vielmehr verknüpfen wird das Essen bewusst und unbewusst mit Emotionen, mit Beziehungsmustern und mit Bewertungen. Teilweise wird das Essverhalten als eine Art Lifestyle gelebt, der Tagesablauf fokussiert sich sehr auf das Thema Essen und Lebensmittel.

Unsere Nahrung sollte jedoch in erster Linie physiologisch und neutral betrachtet werden. Sie versorgt uns mit Energie aus den drei Hauptnährstoffen Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate. Ebenso deckt sie uns mit Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen, sekundären Pflanzenstoffen, Spurenelementen und Flüssigkeit ein. Sie hält uns schlichtweg am Leben. Daher stammt auch der Begriff „Lebensmittel“, also ein Mittel, das wir zum Leben brauchen.

Aus rein biologischer Seite geht es also in erster Linie um Nahrungsaufnahme, Verdauung und Assimilierung durch die Zellen, also der schrittweise erfolgenden Stoffumwandlung körperfremder in körpereigene Stoffe. Das Prinzip bleibt ein Leben lang das Gleiche: Von Geburt an bis hin zum Tod müssen wir essen, um zu leben. Menschen, die spüren, dass sie nicht mehr lange leben, hören oft auf zu essen. Andersherum sind Säuglinge extrem hungrig und fordern Energie ein.

### Essen bedeutet Lebenskraft und Lebensfreude

Essen ist demnach in erster Linie die Quelle unserer Lebenskraft. Deswegen ist es wichtig, sich die Prozesse anzusehen, die uns dazu bringen, Gefühle mit Essen zu kompensieren. Es gilt, sich die Faktoren bewusst zu machen, um unser Verhalten verändern zu können. Dabei sollte berücksichtigt werden, dass diese kompensatorischen Verhaltensweisen phasenweise völlig in Ordnung und sehr menschlich sind. In schweren Zeiten kann uns diese Art der Kompensation helfen. Wichtig dabei ist jedoch, dass wir uns selbst über die Hintergründe und Mechanismen bewusst sind. Ein regelmäßiger Rückgriff auf Essen, um Gefühle



## Gemütsverfassung und Verdauung – Warum Stressesser träge werden

Unsere Stimmung beziehungsweise unser psychischer Zustand haben einen großen Einfluss auf unsere Verdauung und die Verwertung der zugeführten Nahrung. Eine Mahlzeit, die unter Hektik und Stress und in Eile eingenommen wird, liegt schwer im Magen und kann auch körperliche Symptome wie Magendruck, Blähungen, Krämpfe, Sodbrennen hervorrufen.

Unter Stress wird der Kampf- oder Flucht-Mechanismus ausgelöst, welcher evolutionsbedingt immer noch in uns angelegt ist. Dabei wird viel Blut aus dem Verdauungstrakt in Arme und Beine geleitet, die Verdauungsfunktionen werden herabgesetzt bis eingestellt. Normalerweise sind wir nun zur Flucht bereit, wir müssten wegrennen vor der Gefahr (dem Stress). Da der Körper den emotionalen Stress bei der Arbeit oder zu Hause nicht von einer akuten Gefahrensituation unterscheiden kann, läuft dieses Programm auch bei Dauerstress immer ab. Das unter Stress aufgenommene Essen wird dabei sehr schlecht verdaut. In Folge kann es unter anderem zu Komplikationen und Übergewicht kommen. Letzteres resultiert möglicherweise aus den Dauerstress über die korticotrope Achse.

Wir können also bei einem stressvollen Alltag und einem insgesamt sehr stressigen Leben unsere Nahrung kaum verdauen. Da es aber ganzheitlich betrachtet für unsere Psyche wichtig ist, dass wir mit dem Essen das Leben gut „verdauen“ können, sollte die rein physiologische Verdauung bestmöglich funktionieren (in Anlehnung an [2]).

hinunterzuschlucken, bestärkt uns ansonsten in der wenig hilfreichen Vorstellung, auf andere Weise nicht mit ihnen umgehen zu können. Wenn wir als Reaktion auf ein Gefühl essen, wird dieses Gefühl immer wieder auftauchen, da es nur unterdrückt wurde. Es wird weiterhin mit Essen kompensiert und mit Gewicht „belastet“ und kann so nicht angenommen werden.

Auf der anderen Seite gibt es durchaus positive Gefühle und Anlässe (s. o.), die mit Essen gekoppelt werden. Dazu zählen beispielsweise die Freude über ein Festessen (Hochzeit, Geburtstag etc.), Tea-Time, Freude am Essen und am Kochen sowie an guten Lebensmitteln, der pure Genuss oder auch Geselligkeit.

### Essensbilder im übertragenen Sinne:

- Zorn in sich hineinfressen
- Wut im Bauch
- Kloß im Hals
- Loch im Magen
- Seelentröster Schokolade
- etwas auf der Leber haben
- es schlägt mir auf den Darm
- das muss ich erst mal verdauen
- es schnürt mir den Hals zu
- das Wasser läuft mir im Mund zusammen
- ich schlucke es



## Essen und die Verknüpfung mit Personen/ Beziehungen oder Situationen

Essen hat viele Gesichter, denn jeder Mensch verknüpft Essen in der Erinnerung mit bestimmten Personen oder Situationen, entweder auf eine positive oder negative Weise. Essen, d. h. ein bestimmtes Gericht oder Lebensmittel, bedeutet oft emotionale Sicherheit.

Den meisten Menschen schmeckt beispielsweise das Essen der Mutter am besten. Schon in den ersten Momenten des Stillens wird durch die Nähe zur Mutter eine Bindung geknüpft.



© contrastwerkstatt – Fotolia.com

Essen überträgt Emotionen, beim Stillen werden die emotionale Sicherheit und das Urvertrauen, weiter Nahrung zu bekommen, vermittelt. Außerdem werden die meisten Menschen am liebsten vom Partner, Freunden oder den Eltern bekocht, denn Liebe und Sympathie gehen durch den Magen.

Ebenso können schlechte Erfahrungen, Erinnerungen und negative Beziehungen dazu führen, dass wir bestimmte Lebensmittel und Gerichte meiden. An einem spannungsgeladenen Esstisch macht das Essen beispielsweise keine große Freude und wird vor allen Dingen auch schlechter verdaut.

#### Praxistipp Ernährungstherapie

Achten Sie auf Ihre eigenen Emotionen, die Sie beim Essen haben. Überlegen Sie, wie Ihre eigene Esserziehung erfolgt ist. Durch bewusstes Essen und das Vertrauen auf das eigene Körpergefühl kann ein gesundes Essverhalten leichter in das Leben integriert werden.

## Stress beim und mit dem Essen

Negativer Stress und gesundes Essen passen eigentlich gar nicht zusammen, jedoch ist Stress im Alltag ein sehr häufiges Thema in der Beratungssituation. Dabei kann es sich um den stressigen Berufsalltag handeln oder den voll durchgetakteten Tag einer Familienmutter. Selbst Schulkinder haben häufig kaum die Zeit, eine Mahlzeit in Ruhe einzunehmen. Schon die Essenzubereitung und der Einkauf versetzen einige Menschen in Stress. Es gibt also verschiedene Arten von Stress, dem wir als Berater begegnen. Wichtig ist, zunächst zu analysieren, was genau den Stress verursacht. Handelt es sich um täglichen Alltagsstress, so wäre es zunächst ratsam, hier mehr

Ordnung und Struktur in den Tag zu bringen. Dabei kann das Essprotokoll helfen. Dem Patienten soll bewusst werden, wie er seine Zeit plant und wie er in Stress kommt. Da die bewusste Nahrungszubereitung Zeit braucht, muss dafür künftig (mehr) Zeit eingeplant werden. Ein weiterer Weg wäre, die Zeit für feste Mahlzeiten einzuplanen. Das Wort „Mahlzeiten“ sagt hierbei sehr viel aus.

## Handwerkszeug für die Ernährungstherapie und Beratung

Ernährungsfachkräfte sind verstärkt dazu aufgefordert, auch die Psyche des Patienten im Rahmen der Beratung mit zu beachten beziehungsweise einzubeziehen.

Rein psychologisch ist es sinnvoll, dass die Ernährungsfachkraft vorher die Wichtigkeit und sozusagen die Wertehierarchie



© agentur fotografieren – Fotolia.com



des Patienten bespricht und erfragt. Der Patient sollte selber den inneren Wunsch verspüren, in Zukunft besser für sich selber zu sorgen.

Im Zuge der Anamnese sollte abgefragt werden, inwiefern Stress ein Thema sein könnte. Das kann der Schlüssel zu einem geänderten Essverhalten sein, da viele Menschen genau daran scheitern, dass sie in stressvollen Zeiten und Lebenssituationen immer wieder in falsche Ernährungsweisen verfallen. Es ist nicht einmal genug Zeit vorhanden, um sich eingehend mit der eigenen Ernährung zu befassen und sie gesund zu gestalten. Die Frage, warum jemand Stress hat und wie er entsteht, lässt sich gut als direkte Abfrage im Essprotokoll einfügen, etwa mit einer Extraspalte neben dem dokumentierten Essen. Dabei kann der Stress auf einer Skala von 0–10 bewertet werden.

Sinnvoll ist auch eine Übung, um herauszufinden, wieviel Zeit und Energie wohin im Alltag fließt. Dafür zeichnen Sie einen Kreis auf ein Blatt. Dieser Kreis steht für 100 Prozent Energie. Der Patient darf nun in Kuchenstückanteilen beziehungsweise in Prozentanteilen aufschreiben, wie er seiner Einschätzung nach seine Lebensenergie verteilt. Häufig ist dies ein sehr hilfreicher Prozessstart in der Ernährungsberatung, weil es den Klienten bewusst macht, wie sie ihr Leben stressfreier gestalten können. Aus meiner eigenen jahrelangen Beratererfahrung sind der persönliche Stress und die damit verknüpften Lebensthemen inklusive der Glaubensmuster jedes Einzelnen sehr oft die Faktoren, warum zum Beispiel Übergewicht und Folgeerkrankungen entstehen. Viele Patienten haben sich nie Zeit für das Thema Essen und ausgewogene Ernährung genommen. Positiv zu bewerten ist in jedem Fall die Tatsache, dass sich der Patient Zeit für die Ernährungsberatung nimmt. Dies ist ein absolut wichtiger Schritt und ein Anfang.

Hilfreich ist für den Patienten auch, gemeinsam mit Ihnen konkret sein Einkaufsverhalten und seine Mahlzeitenplanung zu hinterfragen. Hier könnte ein Wochenplan mit Einkaufsliste für Entlastung sorgen, da stressvolle „Zwischeneinkäufe“ vermieden werden können. Ebenso bietet es sich an, die Zubereitungsarten und Techniken zu besprechen, welche das Kochen an sich erleichtern können, etwa Küchengeräte oder die Garmethode. Weiterhin ist auch darauf zu achten, dass immer „gesunde Vorräte“ wie Tiefkühlgemüse oder eingefrorene Gerichte zu Hause sind, damit der Patient bei Zeitmangel wenigstens etwas „schnelles Gutes“ zubereiten könnte. Hinterfragen Sie gemeinsam, was genau für den Patienten beim Thema Essen und Kochen stressig ist. Oft sind hier auch schnell ausräumbare Denkblockaden zu finden.

#### Literatur

1. Spitzer M. Dopamin und Käsekuchen. Stuttgart: Schattauer; 2011
2. David M. Vom Segen der Nahrung. München: Ansata; 1994
3. <https://de.wikipedia.org/wiki/Ern%C3%A4hrungswissenschaft>. letzter Zugriff 19.03.2021
4. <https://de.wikipedia.org/wiki/Psychologie>. letzter Zugriff 19.03.2021

**Sylvia Herberg, Diplom Oecotrophologin, Diätassistentin, Fachberaterin Essstörungen, NLP Coach und Trainerin**  
Praxis für Ernährung, Dortmund  
E-Mail: [info@ernaehrungsberatung-herberg.de](mailto:info@ernaehrungsberatung-herberg.de)



Adobe Stock @ Krakenimages.com

# Stay Strong

*... mit all in® Aufbaunahrung, Sporternährung, Ernährung bei Gewichtsreduktion und nach bariatrischer OP*



**Kostenlose Muster anfordern**