

# Wissen & Forschen

Seit einiger Zeit kann man kleine Geräte kaufen, die einem etwas über den eigenen Körper verraten. Einen Schrittzähler zum Beispiel, der seinem Besitzer anzeigt, ob er sich ausreichend bewegt. Theoretisch könnte man das auch selber merken. Ein Körper, der tagelang nur am Schreibtisch sitzt, fühlt sich irgendwann an wie ein nasser Sack. Träge, dumpf, vernachlässigt. Doch es gibt noch mehr Geräte zur Vermessung des eigenen Ichs. Sie informieren darüber, ob man gut geschlafen hat, oder kontrollieren den Puls, um bei Stress eine ganz simple Sache zu empfehlen: Atmen, ganz tief. Ein und Aus. Wozu braucht der Mensch all diese Geräte? Versteht er sich denn selbst nicht mehr?

„Wir gestatten uns immer weniger Zeit für den Kontakt mit den Signalen unseres Körpers“, sagt der Gesundheitswissenschaftler Thomas Frankenbach. Er hat ein Buch geschrieben mit dem Titel „Somatische Intelligenz“. Darunter versteht er die Fähigkeit des Organismus, über Signale mitzuteilen, welches Verhalten für ihn gut oder schlecht ist. Viele Menschen hätten jedoch verlernt, darauf zu hören. Sie arbeiten ohne Pause, obwohl sie Kopfschmerzen haben, sie trinken Kaffee, obwohl der Puls rast, sie essen, obwohl sie längst satt sind.

Vor allem bei der Ernährung folgen viele Menschen blind Empfehlungen von außen. Manche übernehmen geradezu zwanghaft die Ernährungsweise, die gerade als besonders gesund gilt. Mal ist das Rohkost, mal proteinreich. Heute die Kohlsuppen-Diät, morgen dann Low-Carb.

Informationen über den Wert verschiedener Nahrung. Dieses Bauchhirn, das aus Millionen von Nervenzellen besteht, stehe in engem Austausch mit dem Kopfhirn.

„Wichtig ist, dass man nur isst, wenn man auch Hunger hat“, sagt Knop. Ein Gefühl, das manche Menschen womöglich überhaupt nicht mehr kennen. Bei Hunger solle man dann das zu sich nehmen, worauf man Lust hat und was einem schmeckt. Das könnten auch mal Schokolade oder Chips sein.

Iss', worauf du Lust hast – das klingt besonders in der Weihnachtszeit äußerst verheißungsvoll. Denn dann ist eine Packung Lebkuchen besonders schnell leer. Es gibt aber auch Experten, die den Signalen aus dem Bauch nicht ganz so vorbehaltlos vertrauen. Sie hören darin nämlich die Stimmen unserer Vorfahren. „Unsere steinzeitlichen Gene, die auch in der heutigen Zeit unser Verhalten mitsteuern, sagen uns bei jeder Essgelegenheit, dass es von Vorteil ist, für kommende Hungerzeiten vorzusorgen“, sagt Helmut Heseke, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Dies erkläre auch unsere Vorliebe für fette und süße Lebensmittel. Hungersnöte gibt es bei uns zum Glück nicht mehr. Der Fettspeicher wächst, weil er nicht abgebaut wird. „Übergewichtig werden, ist in einer Überflussgesellschaft mit Bewegungsmangel als Normalzustand anzusehen, wenn nicht bewusst gegengesteuert wird“, meint Helmut Heseke.

Dass der Körper statt eines einzigen Lebkuchens gleich zehn auf einmal braucht, ist tatsächlich unwahrscheinlich. Häufig handelt es

## Iss', worauf du Lust hast!

Somatische Intelligenz statt Diät – Experten raten, wieder mehr auf die Signale des Körpers zu hören

VON ALICE AHLERS (TEXT) UND ISABELLA GALANTY (GRAFIK)

Stattdessen sollten sie sich wieder mehr an den Reaktionen ihres eigenen Körpers orientieren, meint Frankenbach. Denn über Lust oder Abneigung teile der Körper mit, was er brauche. Man müsse nur auf ihn hören. Verträglichkeit sei der Schlüssel zur richtigen Ernährung. Um auszuweichen, was dem Körper nicht gut tut, und wann er satt ist, habe dieser eine eindeutige Sprache: Völlegefühl, Magengrummeln, schlechte Stimmung, Übelkeit, Verdauungsprobleme. „Nicht jedem bekommt jedes Essen gleich gut“, sagt Frankenbach, der an einer hessischen Rehablinik die Abteilung für Ernährung leitet.

So schildert er den Fall eines Patienten, der über Jahre hinweg täglich mehrere ungeschälte Äpfel aß und sich auch ansonsten so ernährte, wie es allgemein als gesund gilt. Viel Rohkost, Vollkornbrot, wenig Fleisch. Eines Tages diagnostizierte man bei ihm eine Fettleber, obwohl er weder Alkohol noch Medikamente zu sich nahm. Bei dem in der Leber abgelagerten Fett, so stellte sich später heraus, handelte es sich um natürliches Apfelschale, das Fett also, das die Apfelschale bildet. Später erinnerte sich der Patient, dass die Äpfel „oft noch den ganzen Tag mit ihm gesprochen hätten“. Eigentlich war ihm die Apfelschale also nicht bekommen. Das hatte er aber ignoriert.

„Es gibt keine grundsätzlich guten oder schlechten Lebensmittel“, sagt auch der Ernährungswissenschaftler Uwe Knop. Er hat über 150 Studien ausgewertet und ist zu dem Schluss gekommen, dass es keine Ernährungsweise gibt, die nachweislich eindeutig gesund oder ungesund ist. „Der Körper hat aber ein eigenes Wissen darüber, was für ihn gut ist.“ Im Laufe seines Lebens sammle er viele

sich bei so einer Fressattacke aber um ein weiteres Missverständnis in der Kommunikation zwischen Ich und Körper. Dieser wollte nämlich womöglich gar keine Lebkuchen, sondern eigentlich etwas ganz anderes: Ruhe, Trost, Entspannung, Unterstützung, Zuneigung, eine Lösung für ein Problem. „Emotional Eating“ nennen das Wissenschaftler. Nicht Hunger gibt dabei das Signal zum Essen, sondern Gefühle wie Ärger, Trauer, Einsamkeit oder Langeweile. Essen ist dann eine Ersatzhandlung.

Die Umfrage einer Krankenkasse ergab, dass 40 Prozent aller deutschen Frauen und 20 Prozent der Männer häufig aus Frust essen. In einer Studie an der Universität Würzburg gelang es Psychologen, durch gezieltes Training der Körperwahrnehmung emotionales Essen bei Übergewichtigen zu vermindern. Die meisten der 70 Teilnehmer hatten über Jahre stressige Situationen mit Essen bewältigt. Durch Übungen lernten sie, achtsam zu essen, ihre negativen Gefühle zu erkennen und anders mit ihnen umzugehen, berichten die Forscher.

Und wie macht man das? Achtsam essen? Eigentlich ganz einfach: Beim Essen sollte man weder internetsurfen noch arbeiten noch fernsehen, das Smartphone weglegen, zur Ruhe kommen, bewusst schmecken und fühlen, was in Nase, Mund und Magen vor sich geht. Aus der Stressforschung weiß man nämlich: Je mehr äußere Reize auf einen Menschen einströmen, desto schwerer fällt es ihm, die Signale seines Körpers wahrzunehmen. Achtsam essen ist also etwas, das eigentlich neben Lebkuchen sowieso zu Weihnachten dazugehören sollte: Besinnlichkeit.



**15 Prozent der Deutschen vertragen keine Milch – Laktose-Intoleranz.**



**Ich bin gestresst.**

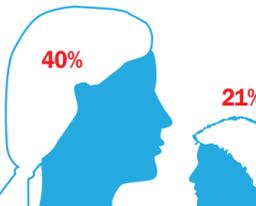


**70%**



**Tomaten sind das Lieblingsgemüse der Deutschen. Durchschnittlich isst jeder 20 Kilogramm jährlich.**

**Ich esse schon mal aus Stress oder Frust.**



**40%** **21%**

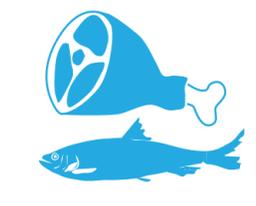
**Ich esse häufig erst sehr spät am Abend.**



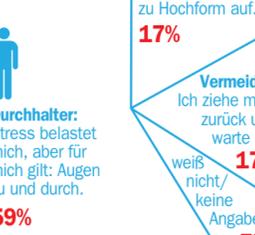
**25%** **36%**



**Die Dosis macht das Gift. Das gilt auch für Zucker.**

**Stresstypen**



**Losleger:** Bei Stress laufe ich zu Hochform auf. **17%**

**Verweider:** Ich ziehe mich zurück und warte ab. **17%**

**Durchhalter:** Stress belastet mich, aber für mich gilt: Augen zu und durch. **59%**

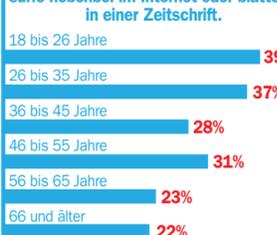
**weiß nicht/keine Angabe** **7%**



**Der Steinzeitmensch in uns ruft nach fettreicher Kost. Vorsorge für Hungersnöte.**



**Ich schaue beim Essen oft fern, surfe nebenbei im Internet oder blättere in einer Zeitschrift.**



18 bis 26 Jahre	39%
26 bis 35 Jahre	37%
36 bis 45 Jahre	28%
46 bis 55 Jahre	31%
56 bis 65 Jahre	23%
66 und älter	22%



**Ungeschält gilt der Apfel als besonders gesund. Doch nicht jedem bekommt das.**



**Ich komme eigentlich nur am Wochenende dazu, mich so zu ernähren, wie ich es gerne möchte.**



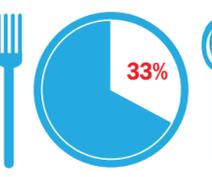
**11%** **17%**

**Hin und wieder ersetzt eine Tüte Chips mein Abendessen.**



**7%** **8%**

**Ich fühle mich erschöpft oder ausgebrannt.**



**33%**



QUELLE: TECHNIKER KRANKENKASSE 2013