

VEÖ-Jahrestagung: Wenn der Bauch beim Essen denkt

Journal für Ernährungsmedizin 2009; 11 (1), 26-27

Homepage:

www.aerzteverlagshaus.at

**Online-Datenbank mit
Autoren- und Stichwortsuche**

MIT NACHRICHTEN DER



For personal use only.

Not to be reproduced without permission of Verlagshaus der Ärzte GmbH.

Erschaffen Sie sich Ihre ertragreiche grüne Oase in Ihrem Zuhause oder in Ihrer Praxis

Mehr als nur eine Dekoration:

- Sie wollen das Besondere?
- Sie möchten Ihre eigenen Salate, Kräuter und auch Ihr Gemüse ernten?
- Frisch, reif, ungespritzt und voller Geschmack?
- Ohne Vorkenntnisse und ganz ohne grünen Daumen?

Dann sind Sie hier richtig



VEÖ-Jahrestagung

Wenn der Bauch

Essen ist eng mit Emotionen verstrickt, Gefühle werden oft zu Stolpersteinen auf dem Weg zur Änderung von Esspraktiken. Die Ernährung aus psychologischer Perspektive stand im Zentrum der Jahrestagung des Verbandes der Ernährungswissenschaftler Österreichs am 14. und 15. Mai.

Essen und Emotionen lassen niemanden kalt. Und so begrüßt Mag. Helga Cvitkovich-Steiner, 1. Vorsitzende des VEÖ, im voll besetzten Saal des Gewerbehause in Wien eine interdisziplinäre Runde aus rund 300 ErnährungswissenschaftlerInnen, MedizinerInnen, PsychologInnen und DiätologInnen zu einem Ausflug in die Psychologie des Essens. Wir essen keine Fischsuppe zum Frühstück und keine Insekten zum Nachtisch. Esspraktiken sind stark kulturell bestimmt, wobei kulinarische Ausdrucksformen als Mittel sozialer Distinktion dienen, leitet Univ.-Prof. Dr. Christoph Klotter (Universität Fulda) die Tagung ein. Was auf den Teller kommt, bestimmen aber auch persönliche Vorlieben, Traditionen sowie zahlreiche Widersprüche. Sie bedingen, dass wir trotz besseren Ernährungswissens unbelehrbar bleiben und essen was uns schmeckt – Gesundes sowie Ungesundes.

FATALE BOTSCHAFTEN

Bewusst macht Dr. Axel Philipps (Soziologe, Leibnitz Universität Hannover) unbeabsichtigte, negative psychologische Auswirkungen flott formulierter Ernährungsbotschaften. Eine aktuelle Befragung übergewichtiger Kinder und Jugendlicher verdeutlicht Stigmatisierungen, die durch Formeln wie „Iss weniger und mache mehr Sport“ bedingt sind. Dahinter versteckte individuelle Schuldzuschreibungen für das Dicksein

schwächen das angeschlagene Selbstwertgefühl neben dem Unvermögen, den gesellschaftlichen Forderungen nach einem schlanken, sportlichen Körper gerecht werden zu können. Auch Mag. Saskia Drennig (Gesundheitspsychologin am Psychosomatischen Zentrum Waldviertel, Eggenburg) findet Befunde dafür, dass Depressionen, Angsterkrankungen, Ess- und Persönlichkeitsstörungen infolge psychischer Belastungen durch Übergewicht auftreten.

GEFÜHLE ESSEN MIT

Die Wirkung von Emotionen auf das Essverhalten beschreibt PD Dr. Michael Macht (Psychologe, Universität Würzburg). Mit der hedonistischen Hypothese emotionsregulierenden Essens erklärt er die sofort spürbare Wirkung einer wohl-schmeckenden Mahlzeit auf die Stimmung. Allerdings reagieren nicht alle Esser gleich. Neben sensorischen, affektiv wirksamen Geruchs- und Geschmacksreizen dürfte hier vor allem die emotionale Ausgangslage ausschlaggebend für eine Stimmungsaufhellung durch Essen sein.

Astrid Holubowsky (Stillberaterin und Stationspflegeleiterin am Krankenhaus Rudolfstiftung, Wien) verdeutlicht, dass die Sensibilität zur Wahrnehmung körperlicher und/oder emotionaler Bedürfnisse bereits ab den ersten Lebensstunden trainiert und in der Stillbeziehung zwischen Mutter und Kind gefestigt wird.

JUNGE SEELEN

Ob Kinder später Naschkatzen oder Fleischfresser werden hängt neben angeborenen vor allem von erlernten Vorlieben für Süßes und Umami ab, erklärt Dr. Eva Derndorfer (selbständige Ernährungswissenschaftlerin, Wien). Gewohnheiten, elterliche Essregeln und das Vorhandensein einer Neophobie – also die

Angst vor neuen Lebensmitteln – spielen ebenso eine Rolle. Die Lust auf Süßigkeiten kann aber auch durch Futterneid unter Geschwistern ausgelöst werden. Einblicke in die emotionale Zerreißprobe während der Adoleszenz verschafft Dr. Barbara Burian-Langegger (Fachärztin für Kinder- und Jugendheilkunde von Child Guidance). Vor allem Mädchen nehmen in dieser Entwicklungsphase ihren Körper negativ wahr, beschäftigen sich mit Diäten und ihrem Körpergewicht. Unter ungünstigen Voraussetzungen treten Essstörungen wie Anorexie nervosa, Bulimie nervosa oder aber Adipositas auf. Essen übernimmt dann eine missbräuchliche Funktion, um unlösbar erscheinende Probleme zu bewältigen. Das Muster gefühlsgesteuerten Essens wird nur schwer wieder verlernt, denn seine Wurzeln liegen häufig in der Kindheit und in familiären Bedingungen, erklärt Mag. Karin Lobner (gefühlsküche, Wien).

AB 50+ ZÄHLT DER GENUSS

Dr. Ulrike Steiger-Hirsch (Klinische Psychologin, St. Margarethen) beobachtet, dass sich Frauen nach der emotionalen Achterbahn der Wechseljahre häufig nicht länger dem Schönheitsdiktat einer schlanken Figur unterwerfen wollen. Mit neuem Selbstbewusstsein lassen sich reife Frauen nicht mehr sagen, was sie essen sollen. Empfänglich für eine Ernährungsumstellung sind sie nur dann, wenn bei gesundem Essen der Genuss nicht zu kurz kommt.

Diese Einschätzung teilt Mag. Gerlinde Zehetner (Geschäftsführerin der Seniormedia Marketing GmbH) entsprechend einer aktuellen Online-Umfrage. Demnach gibt die Hälfte der 1.500 über 50-jährigen Befragten an, zu essen, was ihnen schmeckt. Trotz großen Figurenbewusstseins stören ein paar Kilos mehr auf der Waage nicht mehr. Die Genera-

beim Essen denkt

tion 50+ ist allerdings eine heterogene Gruppe mit unterschiedlichem Zugang zu Ernährung und Gesundheit. Fitte Gesundheitsbewusste stehen schwer Übergewichtigen, aber auch Mangelernährten gegenüber.

(KEIN) APPETIT AUFS LEBEN

Besonders bei hoch betagten und multimorbiden Menschen ist Mangelernährung weit verbreitet und bleibt bei stationärer Behandlung und in Pflegeeinrichtungen oft unerkannt, obwohl mangelernährte Menschen ein bis zu achtfach höheres Risiko tragen, im Folgemonat zu sterben. Die Initiative NutritionDays in Hospitals macht diese Problematik sichtbar und schafft Impulse zur Veränderung der Verhältnisse, erklären Dr. Karin Schindler und Mag. Romana Schlaffer (AKE, Wien). Den häufig unterschätzten Einfluss von depressiven Erkrankungen auf das Essverhalten beschreibt Dipl. psych. Dipl. oec. troph. Barbara Kazdal (Praxis für Salutogenese, Frankfurt/Main). Von den weltweit schätzungsweise 340 Millionen Menschen, die an einer Depression leiden, werden nur sechs bis neuen Prozent adäquat therapiert. Das Potential der Linderung einer Depression durch eine antidepressive Diät ist damit nicht ausgeschöpft.

BESONDERE BEDÜRFNISSE

Rund 400.000 Menschen leben in Österreich in manifester Armut. Sie tragen ein erhöhtes Risiko für Diabetes, Übergewicht, Stresserkrankungen und Herz-Kreislaufkrankungen, gesunde Ernährung ist für sie schwer leistbar. Nicht umsonst greifen Armutsbetroffene zu fetten, kohlenhydratschweren Lebensmitteln. Sie müssen billig satt werden. Vor dem Hintergrund der Wirtschaftskrise plädiert Mag. Martin Schenk (Diakonie Österreich, Wien) dafür, Armen billigeres

Einkaufen mit speziellen Servicecards in normalen Supermärkten zu ermöglichen, statt noch mehr Sozialsupermärkte mit stark eingeschränktem Angebot zu installieren. Maßnahmen aus dem Projekt „Nach Herzenslust – leichter leben“ für sozial benachteiligte, adipöse Frauen und Mädchen mit Migrationshintergrund beschreibt Dr. Ata Kaynar (Frauengesundheitszentrum FEM Süd, Wien). Gesundheitsförderung muss in die kulturellen Netzwerke der Zielgruppe eingebunden werden. Besonders wichtig sind einfache Botschaften, ein starker Praxisbezug sowie Empowerment, damit Frauen sich von bestehenden Rollenbildern lösen. Positiver Nebeneffekt ist die Multiplikatorwirkung von haushaltsführenden Frauen auf die gesamte Familie.

Auch Mag. Angela Mörixbauer (eatconsult, Wien) findet es wesentlich, in der Gesundheitskommunikation die Lebenswelt der Zielgruppe zu berücksichtigen. Am Beispiel extrem heterogen strukturierter Jugendkulturszenen macht sie deutlich, dass Gesundheitsbotschaften nur ankommen, wenn man die Kommunikationskanäle, Sprache und Symbolik der Jugendlichen kennt und versteht. Erfolg versprechend sind dabei nonverbale Kommunikation in Bildern, Emotionalisieren, einfache Botschaften und die Nutzung des Leitmediums Internet.

ANKICK ZUR VERÄNDERUNG

Was ErnährungsexpertInnen in der Kommunikation von der Werbung lernen können, bringt Barbara Spona (dialogic Marketing, Wien) auf den Punkt. Werbung bietet zwar Problemlösungen und gute Gefühle, endet aber mit einem unverbindlichen Angebot. Die Probleme müssen die Menschen selbst lösen.

Dr. Theres Rathmanner (Ernährungswissen, Wien) erklärt anhand verschiedener Modelle der Gesundheitspsychologie, warum Verhaltensänderungen trotz

besseren Wissen der KlientInnen und engagiertem Bemühen von BeraterInnen manchmal scheitern. Zentrale Voraussetzung ist immer, dass die Ernährungsumstellung vom Ratsuchenden gewollt wird und machbar ist. In der Ernährungsberatung kann deshalb nur gemeinsam mit Betroffenen ein individueller Weg zur gesünderen Ernährung entwickelt werden. DSA Michael Guzei (Erwachsenenbildner, Motivational Interviewing Trainer, Gänserndorf) schließt an: Es gibt keine Beratungspatente, nur gute, motivierende Gesprächsführung in einer Beratungsbeziehung die von Partnerschaftlichkeit, Autonomie und Ressourcenorientierung gekennzeichnet ist.

Fazit

Emotionen sind so stark mit dem Essverhalten verflochten, dass sie in der Ernährungsberatung und Gesundheitsförderung berücksichtigt werden müssen. Beratungskompetenz erfordert demnach weit mehr als das Wissen über Lebensmittel. Schließlich steht der Mensch mit all seinen emotionalen Erfahrungen und seinem Verhalten im Mittelpunkt der Veränderung.

MMag. Doris Passler, foodsteps, Hallergasse 15/5/5, 1110 Wien, doris.passler@foodsteps.at